

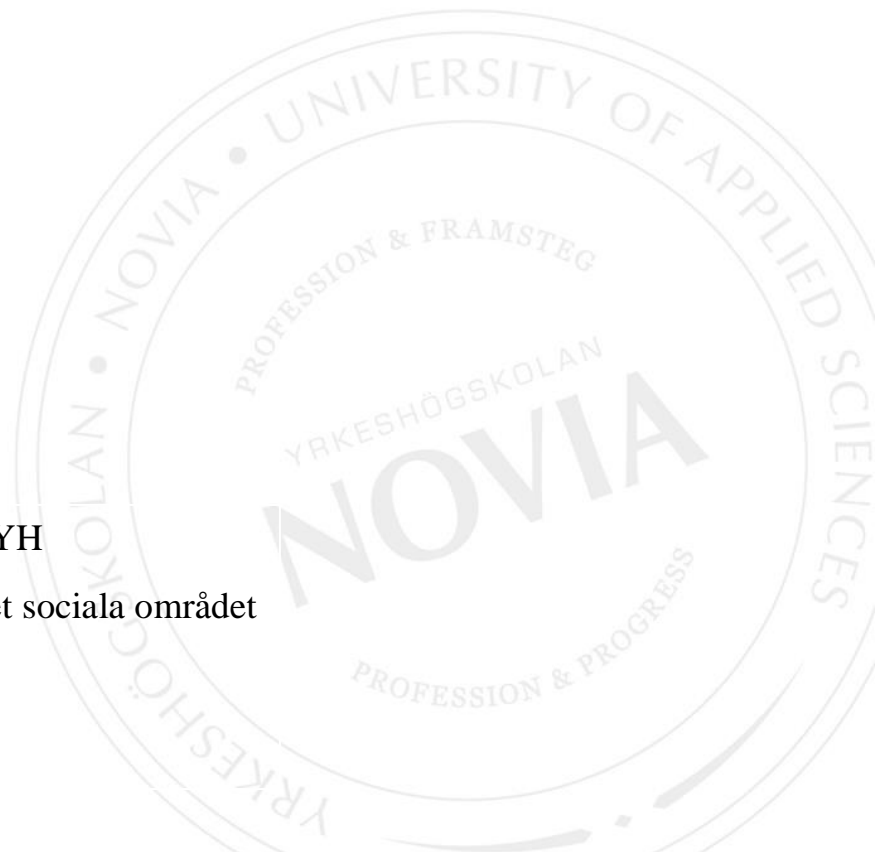


”Det betyder ju inte att man inte får tycka att det är jobbigt ibland..”

En kvalitativ studie om mammors välmående och ideal kring moderskap

Josefine Björkfors och Julia Granholm

Examensarbete för Socionom YH
Utbildningsprogrammet för Det sociala området
Vasa 2017



EXAMENSARBETE

Författare:	Josefine Björkfors Julia Granholm
Utbildning och ort:	Det sociala området, Vasa
Inriktningsalternativ/Fördjupning:	Familjearbete
Handledare:	Mona Granholm Ralf Lillbacka

Titel: "Det betyder ju inte att man inte får tycka att det är jobbigt ibland.." - En kvalitativ studie om mammors välmående och ideal kring moderskap

Datum 11.4.2017

Sidantal 43

Bilagor 1

Abstrakt

Syftet med denna undersökning är att ta reda på vilka faktorer som påverkar unga mammors välmående och hur det i sin tur påverkar resten av familjemedlemmarna. De centrala frågeställningarna är: Vilka faktorer påverkar unga mammors välmående? Vilka konsekvenser kan uppstå hos barnen på grund av mammans stress? Hur påverkas man av ideal? Hur är man en "tillräckligt bra" mamma?

I teoridelen behandlas olika faktorer som påverkar mammors välmående, bland annat ideal, stress, självkänsla och perfektionism. I texten förklaras begreppet "tillräckligt bra" föräldraskap. Vi behandlar även former av stöd som finns att få för familjer.

Undersökningen gjordes genom en kvalitativ intervju med fem mammor. I undersökningen kommer mammornas egna upplevelser av moderskapet fram. Slutsatsen med arbetet är att upplevelser av moderskapet är individuellt. Man behöver klara av att låta sig göra misstag, och det är också viktigt att kunna vara nöjd med sig själv i föräldrarollen.

Språk: Svenska Nyckelord: moderskap, välmående, stress, "tillräckligt bra" föräldraskap

BACHELOR'S THESIS

Authors: Josefine Björkfors
Julia Granholm

Degree Programme: Social services, Vasa

Specialization: Social work with families

Supervisors: Mona Granholm
Ralf Lillbacka

Title: "That does not mean that we can't find it hard sometimes.." – A qualitative study about mothers' wellbeing and ideals about motherhood

Date 11.4.2017

Number of pages 43

Appendices 1

Summary

The purpose of this thesis is to examine which factors affect young mothers' wellbeing and how the mother's wellbeing affects the rest of the family members. Our questions at issue are: What factors affect young mothers' wellbeing? What consequences might occur among children due to the mother's stress? How are mothers affected by ideals? What is "good enough" parenting?

In the theoretical part we describe different factors that might affect mothers' wellbeing, such as ideals, stress, lacking self-esteem and perfectionism. The concept "good enough" parenting is also described. Different kinds of support for families are also described.

The study was performed by qualitative interviews with five mothers. In the study the mothers' own experiences of motherhood are described. The conclusion of our study is that mothers' experiences of motherhood is individual. It is important to allow yourself to make mistakes, as well as it is important to be happy with your role as a parent.

Language: Swedish Key words: motherhood, wellbeing, stress, "good enough" parenting

Innehåll

1 Inledning	1
2 Syfte	2
3 Att duga som förälder	2
3.1 Förutsättningar för att vara ”tillräckligt bra”.	3
3.2 Viktiga föräldrafunktioner	4
3.2.1 Se och acceptera barnet	5
3.2.2 Engagera sig känslomässigt	5
3.2.3 Visa empati	5
3.2.4 Realistiska förväntningar	6
3.2.5 Andra viktiga föräldrafunktioner	6
3.3 Samspel mellan barn och föräldrar	6
3.3.1 Tillräckligt bra samspel	7
3.3.2 Risksamspel	8
3.4 Våga visa känslor	9
3.5 Föräldraskapets rollkarta	10
4 Självkänsla	11
4.1 Definition	11
4.2 Låg självkänsla hos föräldrar	12
4.3 Anknytningens betydelse för självkänslan	13
5 Ideal	13
5.1 Omställningsperiod	14
5.2 Amningsideal	15
5.3 Ideal kring aktivitet	16
5.4 Ideal kring antalet barn	17
5.5 Ideal kring regler	17
5.6 Acceptera blandade känslor	18
5.7 Perfektionism	19
5.7.1 Den perfekta mamman	20
5.7.2 Perfektionismens påverkan på barn	21
6 Stress	22
6.1 Stressymptom	23

6.2 Kvinnors stress	23
6.3 Hur man undviker stress	24
6.4 Hur man känner stress är individuellt	25
6.5 Barns stress	25
7 Stöd för föräldrar	26
7.1 Familjegrupper	26
7.2 Mödra- och barnrådgivning	27
7.3 Ekonomiska stöd	27
7.3.1 Moderskapspenning och moderskapsunderstöd	28
7.3.2 Faderskapspenning	28
7.3.3 Föräldradagpenning och hemvårdsstöd	28
7.4 Familjerådgivning och rådgivning i uppfostrings- och familjefrågor samt medling	29
7.5 Familjearbete och hemservice	29
7.6 Familjecaféer	30
8 Metoder och tillvägagångssätt	30
8.1 Val av metod och respondenter	31
8.2 Datainsamling och sekretess	32
8.3 Analysmetod	32
9 Resultatredovisning	32
9.1 Förväntningar på mammarollen	33
9.2 Ideal kring moderskap	33
9.3 Tillräckligt bra föräldraskap	35
9.4 Andras åsikters påverkan	36
9.5 Att känna sig bra och mindre bra som mamma	37
9.6 Stress	38
9.7 Stöd för föräldrar	38
9.8 Föräldraskap och sociala medier	39
9.9 Sociala mediernas positiva sidor	39
10 Slutdiskussion och kritisk granskning	40
Källförteckning	44
Bilagor	

1 Inledning

Mammor är alltmer trötta, frustrerade och ensamma. Det räcker inte med att man vet att det finns stöd att få någonstans ifrån, utan mamman behöver mänskligt stöd och andra att umgås med. Omgivningen ger ofta en signal åt mammor att de är ensamma om ansvaret. (Rotkirch, 2014, s. 48-49)

Som mamma är det inte ovanligt att uppleva att dagens samhälle ställer för höga krav på en. En mamma ska ha flera barn, ett städat hus, se bra ut, må bra konstant och vara vältränad. Listan på alla olika ideal kring moderskapet kan göras lång. Kraven som ställs på mammor kan leda till stress, och stressen hos mamman kan leda till dåligt välmående hos andra familjemedlemmar. En stor anledning till stress är att vi vill att saker ska vara på ett annat sätt än det är. Tunnelseende är vanligt vid stress. Mammor börjar jämföra sina barn med andras barn och sin egen familj med en annan familj och sen läser de om de ”perfekta föräldrarna”. Det är vanligt att mammor börjar döma sig själv och i vissa fall sina barn.

Många mammor upplever också att de behöver vara en perfekt förälder på olika sätt. Man gör allt för att framstå som den perfekta föräldern, och man kanske också jämför sig med andra mammor. Ifall man som förälder alltid ska se till att allting är perfekt och inte kan slappna av ifall något inte är i ordning, är risken stor att ens barn tar efter av perfektionismen. Barnet upplever bland annat att det måste vara perfekt, bete sig perfekt, aldrig rita utanför kanterna och aldrig få några fel på proven. Genom att vara en vanlig människa istället för en perfekt förälder så visar man också för sitt barn att det är okej att inte vara perfekt. Genom att visa sig vara mänsklig kan barnet göra detsamma. Allas vardag som mammor ser olika ut, men man kanske inte alltid kommer ihåg det och jämför sig med hur andra mammor klarar av en viss situation. Att vara en perfekt förälder är inte alltid något bra, så då krävs det att man klarar av att vara en ”tillräckligt bra” förälder. ”Tillräckligt bra” föräldraskap kommer vi beskriva i vår teoridel.

Många föräldrar har också dålig självkänsla och speciellt i början av föräldraskapet är man väldigt känslig som förälder. Det är många som vill komma med råd åt nyblivna föräldrar, så det gäller att man som förälder vet vem man vill ha råd av. En bra självkänsla hos mamman kan vara en skyddande faktor till stress.

Vi är intresserade av vad som stressar mammor, eftersom vi upplever att många mammor är stressade idag. Utåt vill många visa en perfekt bild av sitt liv, fastän det inte är så i

verkligheten. Vi upplever också att idealen som hör till moderskapet blir allt fler, och att de olika idealen kan bidra till stress.

2 Syfte

Syftet med denna undersökning är att ta reda på vilka faktorer som inverkar på unga mammors välmående, och hur de i sin tur kan inverka på barn och andra familjemedlemmar.

Centrala frågeställningar är:

- Vilka faktorer påverkar unga mammors välmående?
- Vilka konsekvenser kan uppstå hos barnen på grund av mammans stress?
- Hur påverkas en förälder av ideal?
- Hur är man en ”tillräckligt bra” mamma?

I arbetet har vi valt att fokusera endast på mammans välmående, eftersom att de ämnen som tas upp kan upplevas väldigt olika av män och kvinnor. Ifall båda föräldrarnas upplevelser behandlats hade arbetet inte kunnat utföras lika noggrant.

Vi har även valt att inte beakta barn med specialbehov i vårt arbete, eftersom vi tror upplevelserna för mammor till barn med specialbehov hade varit annorlunda.

3 Att duga som förälder

En förälder behöver inte vara perfekt. Det enda som behövs är att vara ”tillräckligt bra” och duga som förälder till sina barn. Barn har mera nytta av en sådan förälder än en förälder som vill vara perfekt hela tiden. (Killén, 2009, s. 36) Begreppet ”tillräckligt bra” är ett begrepp som barnläkaren och psykoanalytikern Donald Woods Winnicott utvecklade på 1950-talet. Detta betyder att det räcker att man är en tillräckligt bra förälder, utan att vara perfekt. Än idag gäller också detta. (Karlsson, 2008, s. 36)

Föräldrar har ofta en bild av hur föräldraskapet borde se ut. Olika medier kan också ge felaktiga bilder av hur det idealiska föräldraskapet skall se ut. Ifall en förälder låter dessa tankar ta över verkligheten och inte klarar av att vara nöjd över det man har drabbar det barnen. Detta kan också leda till att föräldrar anser att ens barn borde vara på ett annat sätt,

eftersom de inte motsvarar de förväntningar man skapat. Detta kan också leda till att mammor börjar anse att de inte duger som föräldrar. Det är viktigt att kunna acceptera situationen som den är. Man behöver inte tycka om hur det är, men man måste kunna acceptera den för att sen kunna förhålla sig till det. Om man kan acceptera situationen som den är så kan man välja friare. Förälderns automatiska reaktioner börjar annars styra. (Gavelin, 2010, s. 76)

Det är viktigt för barn och ungdomar att de är omtyckta som de personer de är. För att barn ska kunna respektera sig själva måste de bli respekterade av vuxna. Det är viktigt att barn känner sig accepterade och omtyckta av de människorna som är viktiga för dem. Känner barnet att det är det, så behöver det inte hela tiden försöka bli godkänt, utan då kan barnet slappna av och leka istället. (Gavelin, 2010, s. 73-74)

3.1 Förutsättningar för att vara "tillräckligt bra".

En förutsättning för att vara en tillräckligt bra förälder är att själv ha vuxit upp med en förälder som kunnat inse att de duger som de är. Ifall en person växt upp under andra omständigheter betyder det nödvändigtvis inte att hen är en dålig förälder, men kan ha andra värderingar. Ifall den vuxnes uppväxt varit dålig är det viktigt att se till att sin egen upplevelse som barn inte överförs till sina egna barn.

En annan förutsättning till att vara tillräckligt bra är att inte leva under dåliga levnadsförhållanden. Att vara utsatt för stora påfrestningar psykiskt eller socioekonomiskt har stor påverkan på föräldraskapet. Det är viktigt att befinna sig i en livssituation där man känner att man själv blir accepterad och får en tillräckligt bra omsorg. Ifall föräldrarna är i en situation där de känner att de inte räcker till eller är utsatt för stress kan det vara svårt att känna sig tillräckligt bra som förälder. (Killén, 2009, s. 36) Den socioekonomiska situationen kan ha stor inverkan på ett barns utveckling. Som exempel så har de barn vars föräldrar har en utbildning större tendens till att själva välja att utbilda sig i framtiden. (Broberg, 2012, s. 125)

En tredje förutsättning till att vara tillräckligt bra är att ha en relativt bra självkänsla. Ifall föräldrarna har en bra självkänsla så är det större sannolikhet att de klarar av att hantera föräldraskapet. Det skapar en trygghet i uppfostran och en positiv bild av sig själv påverkar barnet positivt. (Killén, 2009, s. 37)

Vi vet idag att barndomen påverkar hur resten av vårt liv kommer bli. Detta är en sak som blivande mammor tänker mycket på, eftersom de kommer att ha en stor roll i sina barns liv. Under tiden mammor väntar sitt barn är det vanligt att de börjar tänka på sin egen barndom och funderar kring hur de har blivit påverkade av den. En del mammor tror sig inte klara av uppgiften som förälder när de tänker tillbaka på sin egen barndom. Hur man blir som människa påverkas även av andra faktorer än enbart barndomen. Personligheten och hur man förhåller sig till sina erfarenheter är faktorer som också spelar roll. (Bergström, 2003, s. 79-80)

Att ha för höga målsättningar är vanligt hos föräldrar och detta leder ofta till att de känner sig misslyckade. Föräldrar behöver andra människor att tala med, för att se att andra också har svårigheter. Föräldrar kan vara tillräckligt bra på många olika sätt. När det gäller barn finns det sällan absoluta rätt och fel sätt. Det kan inte alltid vara bra och det behöver det inte vara heller.

En viktig förutsättning är att kunna vara uppmärksam på sitt barn. Föräldrar behöver känna till barnets behov och skapa välbefinnande för barnet. Tillsammans med barnet kan föräldrarna pröva sig fram. Föräldrar ska inte behöva ha för höga krav på sig själva som förälder och att inte jämföra sig med andra. (Gavelin, 2010, s.70-71)

För att stärka föräldrafunktionerna och samspelet föräldrar-barn handlar det till viss del om att föräldrarnas självförtroende ska stärkas. Föräldrar gör många saker för barnet som i positiv bemärkelse påverkar barnet, men detta är många föräldrar inte medvetna om. Föräldrarna kan hindras från att känna glädje och stolthet ifall de inte känner att de kan vara tillräckligt bra föräldrar för sina barn, det hindrar dem även från att förstå att de verkligen är "tillräckligt bra" föräldrar. Om en förälder känner att hen är otillräcklig som förälder så är det svårt att vara sensitiva och empatiska mot sitt barn. Vid möten med föräldrar och barn är det viktigt att ge ett erkännande till föräldrarna för det arbete de gör och man ska även låta dem känna sig engagerade över det de gör. Alla föräldrar gör sitt bästa och de allra flesta gör ett utmärkt jobb. (Killén, 2009, s. 158)

3.2 Viktiga föräldrafunktioner

Enligt Killén finns det en del funktioner som förknippas med tillräckligt bra föräldraskap. De förmågor som en förälder behöver ha är att kunna se och acceptera barnet som det är, att

kunna engagera sig i barnet på ett känslomässigt, positivt sätt, att kunna visa empati och att ha realistiska förväntningar på barnet. (Killén, 2009, s. 39)

3.2.1 Se och acceptera barnet

Föräldrar har inte alltid en realistisk uppfattning om sina egna barn eller andras barn. Förmåga att kunna se barnet som det är beror mycket på hur vi själva har det och hur vi påverkas av barnets reaktioner och beteende. De barn som upplever att föräldrarna kan acceptera, förstå och se dem, får en stadig grund för en god självkänsla. De ser sig själva på det sätt som andra ser dem och det skapar en känsla av att vara värdefull. Ifall barnet utöver föräldrarna har andra vuxna personer i sitt nätverk som också accepterar dem och ser dem som de är, t.ex. dagvårdspersonal och far- och morföräldrar, så får de en ännu stadigare grund att stå på. (Killén, 2009, s. 39-40)

3.2.2 Engagera sig känslomässigt

Att föräldrarna kan engagera sig på ett känslomässigt, positivt sätt i barnet som person och i dess lärande, utveckling, glädje och sorg har en avgörande betydelse för barnet. Detta uppfyller barnets behov av att möta en omvärld som är bekräftande, omsorgsgivande, gränssättande, stimulerande och strukturerande. En viktig del i detta är att föräldern har en förmåga att glädja sig över barnet. Ifall barnet upplever att föräldrarna och andra omsorgspersoner engagerar sig med glädje kan barnet utveckla positiva förväntningar och en egen förmåga att kunna känna glädje och att kunna engagera sig. (Killén, 2009, s. 40-41)

3.2.3 Visa empati

Empati innebär att man som förälder har förmåga att leva sig in i barnets upplevelser och kunna förmedla detta verbalt och i handling. Det är viktigt att kunna visa empati för att kunna trösta barnet och att kunna dela barnets upplevelser, vilket hjälper barnet att hantera känslor. Denna funktion innebär också att föräldrarna inte låter vardagliga frustrationer gå ut över barnet. Barn som upplever att föräldrarna kan leva sig in i deras situation och som kan förstå deras känslor har lättare att våga visa vad de känner. De får också en bra grund när det gäller att skapa förståelse för hur andra har det. (Killén, 2009, s. 41)

3.2.4 Realistiska förväntningar

Det är avgörande för ett barns utveckling att föräldern har realistiska förväntningar på hur mycket barnet klarar av. Förväntningarna på barnet kan vara för stora eller för låga. Bra förväntningar på barnet stimulerar, utmanar och bekräftar barnet. Förväntningarna på barnet måste stämma överens med barnets utvecklingsnivå och barnets färdigheter. Realistiska förväntningar hjälper föräldrarna att hålla en struktur i barnets liv, samt att ha realistiska krav på barnet och att ha nödvändiga gränser för barnet. Ifall föräldrarna har realistiska förväntningar på sina barn så upplever barnen att de inte behöver oroa sig över att de inte skulle vara tillräckligt duktiga på något. De upplever att de kan bemästra olika saker, vilket är en viktig sak för barn. (Killén, 2009, s. 41-42)

3.2.5 Andra viktiga föräldrafunktioner

Länge har det talats om att det viktigaste när man har barn är att kunna sätta gränser. Men det är inte det viktigaste. Det viktigaste är att säga ja till sina barn. Att bejaka barnets glädje, när barnet kommer med nya idéer, när det skrattar och när det rör på sig. Det är även viktigt att acceptera barnets rädsla, vrede och sorg. Sen är det också viktigt att kunna säga ja till det livet man har med sitt barn, även fast man ofta har ont om tid och lite pengar. Men för att vardagen ska fungera och för att lära barnet viktiga saker så behövs också gränssättning. (Gavelin, 2010, s. 123)

En förälders omsorgsförmåga handlar egentligen om tre saker; att uppfostra barnet, att kunna tillfredsställa barnets behov och att se till att barnet utvecklas på bästa möjliga sätt. Att tillfredsställa barnets behov handlar helt enkelt om att ge omvårdnad och skydd, detta innebär att ge barnet mat, dryck, sömn, kläder, sköta barnets hygien, vårda barnet vid sjukdom och övervaka barnet. Det är nödvändigt att barnet utvecklar en känslomässig anknytning till mamman eller någon annan vuxen. (Hindberg, 1999, s. 22-23)

3.3 Samspel mellan barn och föräldrar

Att ha en bra relation till sitt barn är en förutsättning till att vara ”tillräckligt bra”. Relationen mellan barn och föräldrar har en väldigt stor betydelse för barnets sociala, fysiska,

emotionella och intellektuella utveckling. Det finns forskning kring samspelet som visar att när samspelet är dominerat av tillgänglighet, förutsägbarhet och sensitivitet så utvecklas en trygg anknytning till barnet. Däremot ifall samspelet är dominerat av kontroll, passivitet och oförutsägbarhet så skapas en otrygg anknytning. (Killén, 2009, s. 43-45)

3.3.1 Tillräckligt bra samspel

En viktig faktor i ett gott föräldraskap är ett fungerande samspel mellan småbarn och föräldrar. Samspelet har väldigt stor betydelse för barnets utveckling. Ifall ett samspel i en familj inte fungerar kan familjen behöva få utomstående hjälp, i så fall är det viktigt att detta sker i ett tidigt skede så att barnet inte hindras i sin utveckling. (Karlsson, 2008, s. 11)

I en familj där det inte finns många påfrestningar och olika svårigheter så kan föräldrar fokusera sin energi på barnets utveckling. I dessa fall så blir samspelet inte svårt och det är till glädje för både vuxna och barn. I ett fungerande samspel så är barnet huvudpersonen. Föräldrarna fokuserar på babyn och vill inte släppa sin blick från barnet. Föräldrarna utgår från barnets behov och anpassar sig enligt barnet. Föräldrarna förändrar sina behov, intressen och sig själva för att livet med barnet ska fungera som bäst. En annan viktig faktor i ett fungerande samspel är att föräldrarna ser till att det är de som är huvudpersonerna i det lilla barnets liv. De ser till att barnet kan se dem och de försöker fånga barnets intresse genom bland annat prat och leenden. (Karlsson, 2008, s. 18-19)

I ett samspel som anses som tillräckligt bra så uppfattar föräldern barnets signaler och kan tolka dem på rätt sätt. I samspelet så är det både barnet och föräldern som njuter. Det betyder inte nödvändigtvis att barnet är nöjt konstant, men ifall barnet är ledset så tröstar föräldern. När barnet visar glädje eller missnöje så visar föräldern förståelse för dess känslor. Föräldrarna får en positiv feedback genom barnets gensvar vilket upprätthåller föräldrarnas intresse att fortsätta spendera tid med barnet. Föräldern sätter gränser för barnet på ett positivt sätt, detta för att skydda barnet. Samtidigt ges barnet alternativa möjligheter. "Tillräckligt bra" förälder innebär i detta fall att man inte är perfekt i sitt samspel, men man har en viss förmåga att kunna förändra sig. Föräldrarna förstår barnets signaler, vilket gör att de kan göra förändringar. (Killén, 2009, s. (48-49))

3.3.2 Risksamspel

I familjer där det finns påfrestningar och problem så händer det att samspelet med barnet blir sämre. Föräldrarna märker inte att barnet upplever jobbiga känslor och då får barnet heller ingen hjälp med att hantera dessa. Ju tidigare ett barn får svårigheter med samspelet till föräldrarna desto svårare problem kan barnet få längre fram. Denna form av samspel mellan föräldrarna och barnet försvårar barnets mognad. (Karlsson, 2008, s. 19)

I denna form av samspel är barnet inte huvudpersonen. Istället hamnar yttre omständigheter i fokus eller så är det något inom föräldrarna som tar upp mera plats än barnets behov. Föräldrarna klarar inte heller av att göra förändringar i sitt liv som underlättar barnets tillvaro. Föräldrarna ser inte heller till att det är de som är huvudpersonerna i barnets liv. (Karlsson, 2008, s. 20)

I ett risksamspel kan föräldrarna ha en bild av hur de ska vara samt hur deras barn ska vara, och det kan krocka med barnets egentliga behov. Man ser inte barnet och kan inte tolka dess behov tillräckligt bra. Detta kan leda till att barn och föräldrar blir missnöjda med varandra. Föräldrarna kan ha en stark motivation till att vara en bra förälder men har svårt att anpassa sig till barnet och förväntar att barnet ska anpassa sig till dem. När föräldrarna anstränger sig att få barnet att anpassa sig kan de ingripa på ett destruktivt och förvirrande sätt och har svårt att hålla kontrollen. Barnet kan reagera genom att dra sig undan, utan att föräldrarna förstår att barnet är olyckligt. Föräldrarna besvarar inte barnets initiativ lika lyhört som de föräldrar som är "tillräckligt bra". Det är inte ovanligt att barnet börjar protestera mot sina föräldrar och detta riskerar att barnet provocerar sina föräldrar och det hotar föräldrarnas självkänsla. Detta i sin tur kan belasta samspelet och relationen mellan föräldrarna och barnet. Trots detta så gläds föräldrarna över barnets lek och de försöker komma i takt med barnet. I de fall där mammor hamnar i ett risksamspel är det viktigt att reducera möjliga stressfaktorer i hennes liv och att stärka hennes nätverk. Det som har en stor inverkan i risksamspelet är livsförhållanden, den egna uppväxten, egna erfarenheter och psykisk hälsa. (Killén, 2009, s. 49-50)

I risksamspel förekommer det också att föräldrar av olika orsaker inte orkar engagera sig positivt i barnet. Föräldrarna är för upptagna av sina egna behov och problem. Föräldrarna kan inte besvara barnets signaler och kan inte heller visa empati. I och med att föräldrarna inte visar intresse för barnet får de heller ingen feedback från barnet vilket leder till en passiv

relation mellan barn och föräldrar. Dessa föräldrar har ofta problem med missbruk eller psykiska problem. Ofta har föräldrarna själva egna erfarenhet av att deras föräldrar inte har engagerat sig i dem när de var barn. Detta kan leda till att barnet blir socialt maktlöst. Föräldrarna kan eventuellt kämpa för att få till ett bra samspel, men barnet verkar frustrerat. Detta beror på att ansträngningarna inte utgår från barnets behov. Föräldrarna har en vilja till ett bra samspel utan att ta till sig barnets signaler och behov. Dessutom så har de orealistiska krav på vad barnet borde klara av i sin utvecklingsnivå. Trots att föräldrarna anstränger sig hårt för att vara bra föräldrar ändrar de inte heller på sitt beteende och ser inte barnets äkta behov. Detta kan leda till att barnet konstant behöver uppmärksamhet av föräldrarna. Det kan också leda till våldsamma handlingar från föräldrarnas sida. Föräldrarnas oförmåga att kunna blicka framåt och kunna läsa barnets reaktioner kan leda till svåra kriser där föräldrarna vanvårdar barnen. (Killén, 2009, s. 51-52)

3.4 Våga visa känslor

En viktig del av föräldraskapet handlar om att visa sina känslor och låta barnet visa sina känslor. Det handlar om att föräldrarna hjälper barnet med att veta hur det känner och att uttrycka känslorna. Barn tar till sig sociala och emotionella beteenden genom omsorgspersonerna. (Killén, 2009, s. 34)

Det händer att föräldrar vill uppföra sig så som de tycker att en bra förälder gör, en bra förälder vill inte tjata och skrika på sina barn men det händer ofta att man gör det ändå. (Alfvén & Hofsten, 2010, s.61-62)

Är en förälder arg eller ledsen så är det helt acceptabelt att visa det för barnet. Det är accepterat att som föräldrar visa för sina barn när de är arga och ledsna om de är det. Att bråka ibland är naturligt och barnet skadas inte av det. Men det är viktigt att inte bråka genom barn och inte heller tala illa om den andra föräldern till barnet. (Alfvén & Hofsten, 2010, s. 45)

De människor som vi älskar mest väcker de starkaste känslorna hos oss. De vi älskar mest är partnern och barnen. Det är på dem vi kan bli riktigt arga. Hjärnan reagerar ganska lika på hat och kärlek, visar forskning. Känslor som hat och kärlek ligger nära varandra. Utan att veta om det bemöter man sina barn olika. (Alfvén & Hofsten, 2010, s.54-55)

Ifall ens barn varit arg och gjort något dumt och föräldrarna direkt säger till barnet att det gjorde fel, kan det vara svårt för barnet att lyssna då eftersom barnet är argt. När barnet lugnat ner sig kan en förälder ta upp saken igen och säga att barnet borde ha agerat på ett annat sätt fastän barnet var argt. Att ge barnet möjlighet att själv komma på hur hen kunde ha gjort istället är viktigt. Får man inte igång någon diskussion med barnet kan man ändå prata om det, för det kan få barnet att fortsätta fundera på saken. (Alfvén & Hofsten, 2010, s.64-66)

3.5 Föräldraskapets rollkarta

Föräldraskapets rollkarta är ett arbetsredskap som vägleder föräldrar i deras roll som föräldrar. Den beskriver vilka roller och rolluppgifter föräldrarna behöver klara av för att upprätthålla en trygg utveckling för barnet. De roller som en förälder bör ha är:

- Livets lärare
- Relationsläraren
- Gränssättaren
- Vårdnadshavaren
- Kärleksgivaren

Alla roller som finns i rollkartan är viktiga för att föräldraskapet skall fungera. (Helminen & Rautiainen 2000, s. 15-23)

Som livets lärare är föräldrarnas uppgift att lära barnet fungera i det dagliga livet, att lära barnet skilja på rätt och fel, att fungera som en förebild för barnet, att förmedla sina värderingar, att lära barnet olika seder och bruk, att lära barnet om traditioner, att lära barnet sociala färdigheter samt att uppskatta skönhet.

Relationslärarens uppgift är att diskutera, lyssna, stötta, acceptera känslor, förlåta och be om förlåtelse, stötta barnets självständighet, vara rättvis och värna om både familjen och barnets relationer.

Gränssättarens uppgift är att garantera fysisk immunitet, skapa trygghet, att följa och övervaka de regler och överenskommelser som finns, att säga nej, att sköta barnets dygnsrytm samt att sätta gränser.

Vårdnadshavaren är den som sköter hygien, sköter ordningen i hemmet, sköter om barnet

när det är sjukt, motionerar med barnet, ger mat, sköter om barnets kläder, ser till att barnet får vila och ansvarar för ekonomin.

Kärleksgivaren har en sund självkänsla, visar ömhet, tröstar barnet, visar empati, är beskyddande och accepterar barnet. (Helminen & Rautiainen, 2000, se bilaga)

4 Självkänsla

Ifall ett problem uppstår med våra barn idag så skuldsätter vi direkt oss själva. När mamman kom till psykologen för tjugo år sedan med sitt barn kunde hon säga att hennes barn fortfarande använde blöja och frågade vad det är för fel på honom. Idag kommer inte bara mamman, utan ofta båda föräldrarna och då säger de att deras barn fortfarande använder blöja och frågar vad det är de har gjort fel som föräldrar. Varför har det blivit så att vi alltid söker orsaken hos oss själva? En förklaring är att föräldrar idag har så mycket kunskap om vad barn behöver, de tidigare generationerna visste betydligt mindre om barns behov. Det är bra att föräldrar vet vad som är bra och inte bra för sina barn. För ju mera vi vet, desto mer kan vi anstränga oss för att barnen ska få det så bra som möjligt. Tyvärr är det också så att när vi vet mera så blir vi också mer missnöjda med oss själva. Ett av de vanligaste och största problemen för föräldrar idag är att de har dåligt samvete väldigt ofta. (Alfvén & Hofsten, 2010, s. 8)

4.1 Definition

Självkänsla betyder hur vi värderar oss själva. Ifall man har en för låg självkänsla är det svårt att leva ett normalt liv. Det händer att man börjar utveckla olika beteenden för att kompensera den låga självkänslan. En orealistisk självbild leder till en låg självkänsla. Desto lägre självkänsla en person har, desto större är behovet av bekräftelse, men innerst inne tror man inte på berömmen man får. (Rose & Perski, 2008. s. 45-46)

Självkänslan kan tolkas som ett förhållande mellan det du kan och det du vill. Detta betyder att man kan öka självkänslan på två olika sätt – genom att vilja mindre, eller att prestera mera. I dagens samhälle så väljer många automatiskt det andra alternativet, att prestera mera. Detta leder till att människor ofta har för höga krav på sig själva. (Rose & Perski, 2008. s.

48-49)

4.2 Låg självkänsla hos föräldrar

Det är många föräldrar som har låg självkänsla när det gäller det egna föräldraskapet. Föräldrar söker ständigt råd av experter och de prövar på olika metoder de hört om, allt för att vara en bra förälder. Genom denna ständiga oro förlorar föräldrarna sin naturliga förmåga att fungera som förälder, samtidigt som de förlorar kontakten med sina barn. När man alltid jämför sig med hur andra gör och vad experterna säger kan man inte se sitt barn helt och hållet. Människor har lätt att döma och värdera, både sig själva och andra. Det är lätt hänt att fastna i en bild av sig själv som otillräcklig. När föräldrar känner att de inte duger som förälder blir de heller aldrig nöjda med det de själva eller barnet gör. Detta i sin tur skapar en stress och den stressen leder till att man blir ledsen och trött. Av dessa orsaker hamnar människor i ett negativt mönster som är svårt att ta sig ur. (Gavelin, 2010, s. 66-67)

Nyblivna föräldrar får ofta råd och åsikter från olika håll, från släkt, vänner, allmänheten och professionella. I ett tidigt skede av föräldraskapet är föräldrar oftast osäker och då blir alla råd överväldigande och förvirrande. Ibland kan till och med olika personers råd tala emot varandra. Det som då skapas i all denna rådgivning och vägledning är inte klarhet, utan den medför endast mera osäkerhet om sig själv som förälder. (Cocoza, 2016, s. 98)

Föräldrar måste kunna bestämma vem de vill ha råd av och vad de vill ha råd om. Att lyssna på endast de man litar på istället för att ta till sig allt från omgivningen gör det lättare. Allas föräldraskap ser olika ut, så föräldrar måste lära sig se sitt eget föräldraskap och göra de saker som fungerar för en själv. Föräldrar behöver automatiskt inte tro att olika råd är varken är rätt eller fel, man kan begrunda rådet och pröva det ifall det känns som något som skulle fungera för en själv. (Cocoza, 2016, s. 100) Mammor skjuter ofta bort det de själv känner är bäst om det inte stämmer överens med vad en expert säger (Lerner, 1999, s. 87).

En osäker och ängslig förälder har ofta svårare att vara sträng med sina regler, oberoende av hur sakliga kraven är. Föräldrar vet att gränsdragning hör till uppfostran och är en viktig del av det. Men att sätta gränser tycker många att är obehagligt. Föräldrar vill undvika konflikter när de får lite mera tid för att umgås med sitt barn. Föräldrar har enklare att sätta gränser till barn de haft en trygg anknytning. (Killén, 2009, s. 173-174)

4.3 Anknytningens betydelse för självkänslan

Anknytningsteorin är en teori som den brittiske barnpsykiatrikern John Bowlby och hans kollega Mary Ainsworth utvecklat. Efter att ha observerat barn som var föräldralösa kunde man konstatera att de barn som växt upp i en nära relation till en person, ofta mamman, har mindre risk att få psykiska problem senare i livet. En trygg anknytning gör att barnet senare i livet får en hälsosam självkänsla. (Rose & Perski, 2008, s. 58)

I en trygg anknytning kan barnet leka, utforska och dela känslomässiga upplevelser med andra runt omkring, och när barnet känner sig otryggt söker det närhet hos sina föräldrar. Föräldrarnas omsorg byggs på lyhördhet och förutsägbarhet. Detta betyder att barnet som då har en trygg anknytning till sina föräldrar har en uppfattning om att det alltid kan återvända till tryggheten (föräldrarna) och få skydd ifall behovet uppstår. (Karlsson, 2008, s. 68)

Självkänslan börjar byggas upp redan som liten. Som liten får man ofta höra hur duktig man är på något, hur bra man har klarat av en uppgift och hur fint man har ritat. Redan i detta skede beröms ens prestationer, vilket i senare skede kan leda till ett ständigt behov av att prestera mera. Hos barn skapas en god självkänsla genom växelspel mellan barnet och dess vårdare. Att ha någon i ens liv som ger en villkorslös kärlek är det mest väsentliga. Det är ett mänskligt behov att bli bekräftad som den man är och det man gör. (Rose & Perski, 2008, s. 51)

Det är också lätt hänt att en förälder uppmuntrar sitt barn till att prestera för mycket. Att säga att ett barn kan allt bara barnet så vill, eller att barnet kan bli vad som helst, ger en snedvriden bild av verkligheten som kan leda till att barnet i framtiden känner sig misslyckat ifall barnet inte klarar av en uppgift. (Rose & Perski, 2008. S. 55)

5 Ideal

Idealen varierar över tid, ett ideal som finns idag fanns kanske inte för fem år sedan och det finns kanske inte längre om fem år.

Idealbilderna som föräldrarna idag vill leva upp till är många. För det första ska man vara klok, vara tolerant, vara kärleksfull och ha ett oändligt tålamod för att vara en bra förälder. Som förälder ska man vara pålitlig, trygg, optimistisk och glad. För att vara en bra förälder

ska man också vara snygg och vältränad. Att ha koll på trender och vara allmänbildad hör också till. Sen ska man förstås hinna leka med sitt barn, gärna så att man ligger ner på golvet. Som en bra mamma ska man ha fött sitt barn vaginalt och så ska hon förstås amma. Som en bra pappa tar man ut en lång föräldraledighet. Man ska hinna ha tid med vänner och ha ett öppet hem för bekanta. Städning där emellan är viktigt så att det känns välkomnande i hemmet. Som förälder ska man också ordna riktigt häftiga barnkalas. Det finns mycket till som man som en bra förälder ska hinna med enligt idealen. Det är omöjligt som förälder att leva upp till de här idealen. Ingen kan vara bra på precis allt. Därför ska föräldrar fokusera på det som de faktiskt kan, vill och är bra på. Genom att göra det blir det mycket roligare att umgås med barnet. Ifall du som förälder gör något med barnet som du inte gillar så ser barnet det. Därför är det bra att vara ärlig och säga som det är. Man kan göra något som båda två gillar istället. (Alfvén & Hofsten, 2010, s.11-15)

Det finns myter om småbarnsperioden som kan göra att ens egen upplevelse av denna tid inte känns rätt. Föräldrar förväntas vara ständigt lyckliga och gå omkring i ett lyckorus. Denna myt har funnits med länge, men på grund av sociala medier har idealbilden blivit starkare. Bilder visar ofta av allt det positiva, fantastiska och roliga och undviker att visa det som är svårt, sorgligt och tungt. När idealet inte stämmer överens med sin egen upplevelse av föräldraskapet så kan föräldrar lätt börja anklaga sig själva och tro det är fel på en själv. (Cocozza, 2016, s.11)

5.1 Omställningsperiod

Orsaken till att föräldrar inte känner igen sig i allt som ses på sociala medier är för att föräldraskapet inte enbart består av konstant lycka. Andra vanliga känslor som finns med i småbarnsfasen är bland annat ofrihetskänsla, ilska, trötthet, rädsla och ånger. (Cocozza, 2016, s. 11)

Att få barn är en omställningsperiod som kräver mycket av föräldrarna. Deras egna behov blir åsidosatta för att prioritera det nya barnet. Innan barnet fötts kan föräldern ha varit emotionellt stabil, men efter att barnet kommer känner många föräldrar att de är emotionellt obalanserade. Det tar tid att vänja sig med den nya livssituationen. Efter en tid har föräldrarna anpassat sig till de nya känslorna och en emotionell balans börjar visa sig igen i ens liv.

(Cocozza, 2016, s. 15)

Som blivande mamma är det vanligt att hela tiden tänka på barnet och ha känslor för barnet. En del kvinnor tänker inte på barnet och fantiserar inte om det. Orsaken till det kan vara att de inte är helt säkra på att det faktiskt är ett barn där inne. En del blivande mammor förbereder ingenting innan barnet är fött, eftersom de tror att ifall något tas ut i förväg så utmanar man ödet. Orsaken till att en del inte känner något för barnet som är i magen kan också bero på stress, vilket leder till att man varken hinner eller orkar tänka på barnet. En del blivande mammor får skuld-känslor när de inte kan glädja sig åt barnet på det sättet de önskar, de tror att barnet kan ta skada om de inte får tillräckligt med uppmärksamhet. (Bergström, 2003, s. 45-46)

En blivande mamma har sin egen mamma som modell, de vill antingen bli som henne eller inte alls bli som henne. Oberoende om man vill bli lik sin mamma eller inte så är hon den erfarenhet av mamma man har, så det är från henne man utgår. Det är ett måste att ta sig förbi sin egen mamma för att komma fram till vem man är och hitta sina egna sätt. Många blivande mammor som funderar på den kommande förlossningen blir nyfikna på erfarenheterna deras mammor har. Den egna mammans erfarenheter kan vara till hjälp och nytta för den blivande mamman. Den blivande mamman kanske känner samma sak som sin egen mamma gjorde och kan tycka att ens partner inte förstår dem på samma sätt som deras mamma gör. Mamman kan ge praktiskt och känslomässigt stöd, eftersom hon själv en gång gått igenom samma sak. En blivande mammas egen mamma är dock inte alltid ett bra stöd. Har man svåra minnen från sin egen graviditet och förlossning kan det vara svårt att stöda en blivande mamma. (Bergström, 2003, s. 72-73)

Det kommer inte att bli som man tänker sig att det kommer att bli, är en huvudregel för blivande föräldrar. Det kan bli bättre än man tänkt sig, men det blir på ett annat sätt. Föräldrar som har flera barn märker också hur olika barn kan vara, en del mera lättskötta än andra. (Gavelin, 2010, s. 75)

5.2 Amningsideal

En rekommendation i Finland är att barn ska helammas tills de är sex månader. Enligt forskning av Folkhälsan så har det dock visat sig att det är ett lågt procentantal av finländska barn som helammas i sex månader. I de övriga nordiska länderna har barnen

redan i flera år helammats längre än i Finland. Folkhälsan har försökt utreda orsaken till detta genom att fråga finlandssvenska mammor. I undersökningen framkom det att mammor har en positiv inställning till amning, men det framkom även att amningen har sina svårare perioder. För cirka 80 procent av de som svarade är partnerns stöd viktig i amningen. (Folkhälsan, 2016)

Amningen har många positiva effekter, både för mamman och för barnet. Närhet och näring är viktigt för nyfödda barn och det fås naturligt genom amning. Det finns ämnen i modersmjölken som skyddar barnet mot infektioner. Hormonerna prolaktin och oxytocin frisätts hos kvinnan under amning. Mjolkproduktionen styrs av hormonet prolaktin, det produceras mera mjölk vartefter barnet suger. Hormonet oxytocin ger kvinnan lugn och ro, hjälper till att mjölken kommer ut och att livmodern drar ihop sig. (amning.se, 2013)

En faktor som bidrar till en stor stress hos mammor idag är idealet kring amning. Det talas ofta om hur amningen är en underbar period av närhet och njutning. Detta är såklart en sak som uppfattas väldigt olika. Amningen är något som ska kännas rätt för både barn och mamma. Det som de senaste åren har ansetts som rätt är att man alltid ska ha bröstet tillgängligt för barnet när barnet vill ha det. Det är inget fel i att amma mycket ifall det är en situation mamman är nöjd med, men ifall mamman känner att ammandet begränsar ens liv och hur man vill leva sin vardag, borde man med gott samvete kunna minska på ammandet eller sluta helt. Det är vanligt att mamman och barnet vänjer sig enkelt ifall man minskar på ammandet lite i gången. Ifall det är mamman som gör valet att sluta amma kan hon känna oro för barnets skull. Mamman är rädd att barnet känner sig otryggt och övergivet. Tryggheten finns ju dock kvar eftersom föräldrarna finns kvar, så barnet klarar av att sluta bli ammat. (Alfvén & Hofsten, 2005, s. 91)

5.3 Ideal kring aktivitet

Hur mycket eller hur lite föräldrar borde göra tillsammans med sitt barn är också något det uppkommit ett ideal om nu för tiden. En förälder som gärna hittar på aktiviteter med sitt barn eller låter sina barn delta i olika saker, kan få höra hur dåligt det är att man aldrig bara är hemma med sitt barn. En förälder som gärna är hemma och njuter av sitt barn och sin föräldraledighet hemma får i sin tur höra att sitt barn är understimulerat. Detta leder till att

föräldrar oroar sig kring hur ens barn antingen är understimulerat eller överstimulerat. Det man behöver förstå i detta fall är att alla är olika. Att föräldrarna själva och barnen mår bra är det enda rätta. Föräldrar ska inte känna sig tvingad av att gå ut på en massa aktiviteter ifall varken man själv eller barnen vill det. Barnet mår bäst av att föräldrarna mår bra, och att göra saker man inte mår bra av gynnar ju i detta fall inte någon. (Alfvén & Hofsten, 2005, s. 89-90)

5.4 Ideal kring antalet barn

Omgivningen kan börja bry sig i hur många barn föräldrar väljer att ha. Väljer föräldrarna att endast ha ett barn kan de få höra att det är tråkigt för barnet att inte ha några syskon och har man endast ett barn så blir det barnet bortskämt. Väljer de däremot att ha flera barn kan en del fundera om man nog orkar med ett till. Det finns fördelar med att ha ett barn och det finns fördelar med att ha flera barn. Med ett barn så räcker föräldrarnas tid bättre till för barnet och pengarna räcker kanske längre då också. Med fler än ett barn så har syskonen nytta av varandra, de har bland annat en lekkompis hemma jämt. Föräldrar anpassar sina liv efter hur många barn de har, det som eventuellt saknas för barnen försöker föräldrarna skaffa eller göra för dem. Det är endast upp till föräldrarna hur många barn de vill ha, ingen annan behöver lägga sig i det. Föräldrar behöver inte förklara sitt beslut varför de har ett barn eller flera barn. Får en förälder till exempel en fråga om hen verkligen orkar med flera barn, så kan svaret vara ja. Svarar man det så frågar personen troligtvis inget mer om det. (Alfvén & Hofsten, 2010, s.41-42)

År 2015 var familjestorleken 2,77 barn per familj i medeltal. För 30 år sedan, var medeltalet över 3 barn per familj. Statistiken visar att sedan år 1950 har familjestorlekarna minskat. (Statistikcentralen, 2016)

5.5 Ideal kring regler

Att sätta gränser är en oundviklig del av barnuppfostran. För att gränssättningen på långsikt ska fungera måste det ske med respekt för barnets integritet och med omtanke och värme. Genom att ha regler lär sig barnet att vara mindre egocentrerat och att man inte kan få allt

man vill ha. Hos de barn där anknytningen till föräldrarna varit trygg kan man se att de är mera lyhörda till föräldrarnas önskningar. (Broberg, 2012, s. 84)

Det är viktigt att lära barnen regler, men ibland kan man göra undantag. En förälder behöver inte ha dåligt samvete för att de struntar i reglerna ibland. De flesta föräldrar väljer en enkel väg ofta eller ibland. Det går inte alltid att vara konsekvent, undantag hör livet till och det är en sak barn behöver lära sig. Det finns undantag vi tvingas till och undantag vi själva väljer att göra. Föräldrar kunde möjligtvis ta ledigt en dag och låta sitt barn vara hemma från dagis för att hitta på något roligt istället. Något som skiljer ur från det vanliga kommer ett barn att minnas väldigt länge, möjligtvis hela sitt liv. De flesta barn tar napp när de är små. En del har sen ganska lätt att sluta med det om de får en belöning för det, medan för en del barn är det svårt att sluta. Har man ett barn som börjar vara lite äldre men inte vill sluta med nappen så lönar det sig att fundera med barnet när barnet själv tänkt att hen vill sluta. Får barnet själv vara med och bestämma om beslutet så går det oftast bättre att sluta. (Alfvén & Hofsten, 2010, s.69-79)

5.6 Acceptera blandade känslor

Att man bara ska ha ”goda” känslor för sitt barn är ett krav som många föräldrar ställer på sig själva. De höga kraven på omsorg kommer som en överraskning för många. Att ha negativa känslor mot sitt barn kan vara svårt att acceptera för många, detta leder ofta till att de känslorna förnekas. Konsekvensen av att förneka de negativa känslorna blir bristande pålitlighet. De här känslorna som föräldrar kan få betyder inte att de inte skulle tycka om sitt barn. (Killén, 2009, s. 166)

Redan i slutet av nittonhundratalet skriver Lerner att samhället vi lever i uppmuntrar mammor att få skuldkänslor, för det finns inget som hindrar mammor från att känna denna känsla. Lerner skriver att mammor har skuldkänslor ofta, mammor har ofta också skuldkänslor för att de har skuldkänslor. Det är bra att ha skuldkänslor, de får oss att inse vad vi värderar högst och får oss att leva enligt det. Men för många mammor är det så att de konstant plågas av de här skuldkänslorna eftersom de ställer krav på sig själva som är omöjliga att nå. När föräldrarna märker att de inte enbart har positiva känslor för barn, utan ibland vill vara ifred och orkar inte vara med barnet, då får föräldrarna dåligt samvete (Killén, 2009, s.166). En mamma kan inte alltid vara intresserad av allt ens barn gör och de

kan inte heller alltid vara i toppform. (Lerner, 1999, s.85-86)

I slutet av nittioalet började kvinnorna tala öppet även om de negativa känslorna som kommer med barnen, vilket man inte gjort tidigare. Tidigare talade mammor mest bara om de positiva känslorna som kom med barnen, de mammor som hade negativa känslor höll tyst. (Lerner, 1999, s.52)

Att knyta an till barnet på rätt sätt är en sak som många mammor känner press på att göra. Mammorna känner att de direkt borde känna den där lyckan för deras nyfödda barn. Men den kris som ett nyfött barn medför reagerar mammorna olika på. Spädbarnstiden är en tid som många mammor älskar, men det finns även mammor som inte gör det, men de känner att de borde göra det. När en mamma inte känner den där kärleken direkt till sitt barn som hon vill känna så börjar hon fundera på vad det är för fel på henne och hon börjar fundera på om hon är en god mamma. Man är inte misslyckad som mamma fastän man inte genast känner sig fäst vid sitt barn. Att få veta att det finns andra mammor som inte heller älskar spädbarnstiden är lugnande och då behöver man inte i hemlighet skämmas över att man inte är lycklig under spädbarnstiden. (Lerner, 1999, s. 52-54; Rotkirch, 2014, s. 31)

5.7 Perfektionism

Perfektionism är inte dålig i sig. Att hålla ordning, vilja överträffa sig själv och att känna sig duktig är bra för självkänslan. Det som krävs då är att man måste tillåta sig själv att begå misstag. Höga krav på sig själv kombinerat med en rädsla av att göra fel och göra andra besvikna, är en form av perfektionism som kan vara direkt skadlig. Denna form av perfektionism kallar man extrem perfektionism. Extrem perfektionism kan leda till kronisk stress, ständig frustration och missnöje. Därför kan också detta kopplas till olika psykiska problem, så som depression, ångest, ätstörningar och självmord. (Rose & Perski, 2008. S. 71-72; Anthony & Swinson, 2009, s. 24-25)

Exempel på saker som förknippas med extrem perfektionism är följande:

- Att förvänta sig att folk och omständigheter inte kan ha några fel eller brister.
- Att fastna i uppgifter på grund av den ständiga oron och tvivlet att göra fel.
- Att vara övermedveten om det icke perfekta. Man uppmärksammar och ältar varje brist omkring sig.

- Att känna skam och skuld över sina misslyckanden.
- Att ha orimligt höga förväntningar.
- Ens framgång saknar balans. Den består endera av fullständig succé eller fullständigt misslyckande
- Känslan att man måste vara bäst på allt, även på områden man inte har någon erfarenhet eller kunskap inom.
- Att känna sig värdelös ifall man inte klarar av en sak.
- Att överreagera på ett överdrivet känsligt sätt.

(Rose & Perski, 2008. S. 72-73)

Perfektionismen har ofta sitt ursprung från en speciell form av uppväxtmiljö. Det kan bero på att föräldrarna själva har strävat efter perfektionism eller så har barnet behövt klara sig själv eftersom att föräldrarna inte har varit närvarande. (Rose & Perski, 2008. S. 74)

Extrema perfektionister vill ha ordning och reda på alla områden i sina liv. De kräver strikt planering och organisation. De kan inte ens slappna av från jobbet när de har semester, eftersom att slappna av talar emot deras självdisciplin. Det är inte ovanligt att extrema perfektionister också har problem med sitt emotionella liv. Strävan efter kontroll är också vanligt. (Rose & Perski, 2008. S. 75-76)

5.7.1 Den perfekta mamman

Att framstå som den perfekta mamman är något många strävar efter, men vad man egentligen borde försöka satsa på är att vara en bra mamma för sina barn. Genom att sträva efter att framstå som den perfekta mamman utåt, så riskerar man att som mamma till sina barn prioriterar fel saker och relationerna i familjen kan bli bristfälliga. Som förälder måste man vara autentisk. Detta innebär att föräldern inte försöker vara någon man inte är utan accepterar sig så som man är. Barn är uppmärksamma och märker ifall föräldrar försöker spela en roll som perfekt. Barn kan känna att föräldern inte är närvarande. Ett barn har ingen nytta av en perfekt förälder. Barn måste lära sig att handskas med fel och brister, att lyckas och att misslyckas. Om man växer upp utan detta växer man upp utan att veta tillräckligt om dessa saker som människa. (Gavelin, 2010, s. 66)

Perfektionism tar på ens krafter på flera olika sätt. Ifall föräldrar ständigt försöker leva upp till att vara så perfekt som möjligt, att allt ska se perfekt ut och att allt ska gå perfekt så sätter

det sina spår på människan både psykiskt och fysiskt. Utbrändhet och utmattningsdepression är två vanliga diagnoser som ställs till personer som lider av perfektionism. Andra symptom av perfektionism är bland annat muskelspänningar, migrän, yrsel, minnesluckor, oro, ängslan och nedstämdhet. Perfektionismen kan även påverka oss till den grad att den förstör relationer mellan familjemedlemmar och andra närstående. (Gummeson, 2013, s. 22-23)

Alla känner ibland att de runt om oss ställer för höga krav på oss. Man kan få en känsla av att inte vilja göra som man egentligen vill, eftersom det uppstår en osäkerhet kring hur de runt oss kommer reagera på de saker vi gör. Att känna på detta sätt för unga mammor är inget ovanligt. Mammor är osäkra på hur folk skall reagera när de agerar utifrån sin egen förmåga att uppfostra sina barn och tvekar på sig själva som förälder. Att ha för höga krav och förväntningar på sig själv är en stor del av perfektionismen. Att vara perfektionist kan betyda att du har en strävan efter att prestera bra, vilket är en bra egenskap, men strävar alltid efter mera. Det är svårt att stanna upp i nuet och njuta av det som precis åstadkommits, utan man är hela tiden inne på ett nytt mål. (Gummeson, 2013, s. 24)

Under ytan av perfektionismen och det ständiga behovet av att prestera bra finns ofta en djup oro och osäkerhet ifall de överhuvudtaget kan åstadkomma något alls. Därför gäller det att alltid hållas på topp, eftersom minsta tecken på att misslyckas kan leda till panikkänsla. (Rose & Perski, 2008. s. 53)

Att en del kvinnor inte passar att vara mamma kommer samhället alltid att anse. Samhället dömer också de kvinnor som väljer att aldrig skaffa barn. Kvinnor har försökt få stopp på detta, men att få bort gamla attityder är svårt. En del kvinnor är rädda för att bli mamma, eftersom de tror att de kommer bli som sin egen mamma. Vi formas alla av vårt förflutna, men det betyder inte att det avgör hur vår framtid kommer bli. (Lerner, 1999, s. 27-30)

5.7.2 Perfektionismens påverkan på barn

Barn tar efter sina föräldrar. De är ett barns främsta modeller på hur man ska göra och inte göra. Ifall föräldrar alltid ska se till att allting är perfekt och inte kan slappna av ifall något inte är i ordning, är risken stor att sina barn tar efter av perfektionismen. Barnet upplever bland annat att det måste vara perfekt, bete sig perfekt, aldrig rita utanför kanterna och aldrig få några fel på proven. Genom att vara en vanlig människa istället för en perfekt förälder så visar föräldern också för sitt barn att det är acceptabelt att inte vara perfekt. Genom att visa

sig vara mänsklig kan barnet göra detsamma. (Gummesson, 2013, s. 17, 25)

Det finns studier som visar att en mamma med höga och orealistiska krav på sina barn både för över perfektionismen på barnet och även utsätter barnet för en risk att senare i livet få en depression, eftersom att sambandet mellan perfektionism och depression är stort. (Anthony & Swinson, 2009, s. 169; Kenney-Benson & Pomerantz, 2005, s. 23-46)

Det är viktigt att visa barnet att det är bra precis som det är. Inte bara för att det presterar, inte för att det är snällt, utan endast för att det är just den människa det är. Detta gör man genom att ge sitt barn tid, genom att lyssna och vara intresserad och genom att ha roligt tillsammans. I en familj där föräldrarna kan nöja sig med att de duger som de är och att vara tillräckligt bra istället för att vara perfekt, lär sig barnet att man duger som man är. Det är inte prestationerna som behövs för att bli älskad, det räcker med att vara sig själv. (Gavelin, 2010, s. 25, 69)

Det finns olika saker föräldrar kan göra för att ett barn ska känna värde i att vara sig själv och öka dess självkänsla. Det är viktigt att uppmuntra sitt barn. Att uppmuntra betyder inte samma sak som att berömma prestationer. Om föräldrar berömmar barnet endast när det går bra, lägger barnet för stor vikt på att göra bra ifrån sig. Barn behöver uppmuntran även när det inte går bra. Genom att uppmuntra barnet så ger föräldrarna dem en chans att både visa sig så som de är och en möjlighet att prova sig fram själv och hitta sin egen väg. Att bemöta sina barn med respekt i alla situationer utgör en viktig del i barnets självkänsla. Genom att visa att barnet är en individ med rätt till sina egna tankar och känslor skapar för barnet en känsla av att föräldrarna respekterar det. När vi respekterar barnet behöver barnet inte känna att det behöver försvara sig själv. (Gavelin, 2010, s. 112-116)

6 Stress

Stress kan vara allt från att ha för bråttom till att få symptom på utmattning. Stress beskrivs idag ofta med att ställa för höga krav eller att hela tiden gå på högvarv. Det att ha för mycket att göra är inte egentligen stress, utan när man känner att situationen är okontrollerbar och vi inte kan prestera som vi brukar då upplever man stress. (Karolinska institutet, 2016)

När stressen har tillräcklig återhämtning kan den vara hälsofrämjande och förbättrar hjärnans aktivitetsnivå, uppmärksamhetsnivån och prestationsförmågan. När stressen blir långvarig

och det inte finns någon återhämtning uppstår de negativa effekterna. (Folkhälsan, 2016)

Fattigdomen och konsekvenserna av den är en av de största orsakerna till stress. Ohälsa är en sak som förstärker fattigdomen. (Ekman & Arnezt, 2005, s. 56)

Individens utveckling påverkas av dennes socioekonomiska status. För barnet handlar det till exempel om föräldrarnas inkomst, utbildningsnivå och yrkesgrupp. (Theorell, 2003, s. 176)

6.1 Stressymptom

Stress påverkar våra organsystem och deras funktioner. Känslomässigt kan vi bland annat känna ångest, trötthet, nedstämdhet och oro. Vår koncentrationsförmåga kan bli nedsatt, det kan bli svårt att handskas med problem som uppstår och vi kan få svårt med att ta beslut. Uthålligheten håller inte lika länge som tidigare och engagemanget minskar. Drabbas en person av stress kan hen få sämre immunförsvar, vilket leder till att infektionsrisken är högre. Det är inte heller ovanligt att få förstoppning, diarré, illamående, kräkningar eller ökad gasbildning. Tyvärr kan detta inte påverkas genom att äta rätt, symptomen kan uppstå ändå. Är en person stressad är risken högre för högt blodtryck, hjärtrytmrubbningar och även hjärtinfarkt. Risken för att få proppar är högre. Det är även vanligt att lida av huvudvärk eller migrän. Herpesinfektioner och eksem brukar komma fram när man är trött och har för mycket på gång. Nack- och skulderbesvär är vanliga. Har man ofta bråttom så leder det ofta till att man drar upp axlarna, har en mindre ergonomisk arbetsställning än vanligt och tar mindre pauser. Stress kan vara en bakomliggande orsak för de som drabbats av depression. (Karolinska institutet, 2016; Theorell, 2008, s.104-107)

6.2 Kvinnors stress

Fysiologiska mätningar av olika stressnivåer bland män och kvinnor visar att kvinnor bär med sin jobbstress hem. En faktor som hotar kvinnors välmående är den bristande jämställdheten i arbete och i hemmet.

I Sverige görs största delen av hushållsarbetet av kvinnor och de känner att ansvaret för familjelivet är tungt. Skillnaden mellan att göra det man måste och det man vill har blivit för

stort, och detta leder till att mammor känner en rädsla av att aldrig räcka till och att vara en otillräcklig mamma. Risken av att ständigt ha dåligt samvete av att känna sig otillräcklig har ett högt pris på en mammas hälsa. (Rose & Perski, 2008, s. 206-207) I en studie av Katarina Boye framkommer det att kvinnors välmående är sämre på grund av en ojämnr arbetsfördelning i hemmet. Studien visar att hushållsarbetet fördelas speciellt ojämnt i par där kvinnans totala arbetsbelastning från både yrkesarbete och hushållsarbete är stor. (Stockholm Universitetet, 2011) I en forskning av Väestöliitto där par har blivit intervjuade framkommer det av 15 % av paren bråkar om hushållssysslor varje vecka. (Yhdessä vai erikseen?, 2013)

Begreppet ”curlingföräldrar” är något som framkommer i många sammanhang. Att vara en curlingförälder innebär att inte låta sitt barn göra något på egen hand, utan föräldrarna styr över sitt barn och låter inte barnet pröva sina egna vingar. De gör allt för att underlätta sitt barns liv. I många fall så blir man en curlingförälder just för att man vill underlätta sitt barns liv. Föräldern vill undvika att barnet slår sig, blir ledsen och får motgångar under uppväxten. Men ibland beror inte curlandet enbart på detta. Det blir lätt hänt att man blir en curlingförälder på grund av en enkel orsak: stress. Föräldrar har helt enkelt inte tid att låta sitt barn pröva sina egna egenskaper utan det är alltid så bråttom i ens liv att föräldrarna måste göra allt för sina barn. Det kan också handla om ett slags kontrollbehov föräldern ofta kan känna. (Gummeson, 2013, s. 46-51)

6.3 Hur man undviker stress

Vi kan ha krav på oss själva, men det måste vara krav som vi vet att vi klarar av så att vi undviker stress. På så sätt hittar vi en god balans mellan arbete och vila. För att undvika stress så är det viktigt att lyssna på sin kropp när den säger till att den går på övervarv. Man måste följa de egna behoven först. Jämför man sig med någon så ska det göras i positiv bemärkelse. Bäst är det att jämföra sig med sig själv, ser hur man till exempel har utvecklats. Det är bra att planera, till exempel skriva listor för sig själv och att kunna prioritera. Det lönar sig att göra en sak åt gången och då verkligen göra det fullt ut, inte tänka på det andra som skulle behöva göras. Relationerna behöver vårdas ibland för att leva vidare. (Karolinska institutet, 2016)

6.4 Hur man känner stress är individuellt

Stress är en situation där kraven inte stämmer överens med det man klarar av. De egna känslorna påverkar hur man hanterar stress, det som stressar just dig behöver inte stressa någon annan (Folkhälsan, 2016). Det här betyder att hur fort en person känner stress är individuellt. En del känner fort av stress, medan en del kan utsättas för ganska mycket innan de börjar känna stress. Den här variationen beror på hur lättirriterade vi är och på hur bra vi är på att lösa problem. Föräldrarollen påverkas negativt om föräldrarna upplever stress. Många mammor har idag behov av att få diskutera med andra om vad de ska prioritera i vardagen, detta på grund av samhällets och medias förväntningar på mammor idag. Osäkerheten som uppstår när mammor inte vet hur de ska prioritera det viktigaste kan hos många orsaka stress. Därför kan det vara bra att få diskutera detta i grupp med andra mammor. (Killén, 2009, s. 152)

En stor anledning till stress är att vi vill att saker ska vara på ett annat sätt än det är. Många får ofta tunnelseende i denna typ av stress. Föräldrar börjar jämföra sina barn med andras barn och sin egen familj med en annan familj och sen läser de om de ”perfekta föräldrarna”. Föräldrarna börjar döma sig själva och i vissa fall sina barn. De ser inte saker som de är, istället ser de på saker som de vanligtvis brukar se på dem. Det föräldrar kan göra är att förändra hur de ser på saker, börja acceptera situationen som den är eftersom de inte kan börja ändra på någon annan. När föräldrar slutar att lägga energi på att försöka ändra saker, så hittar de nya vägar istället. (Gavelin, 2010, s. 77-78)

6.5 Barns stress

Barn påverkas av sin omgivning och de kan också känna stress. Känner föräldrar stress så är det vanligt att också barnen börjar känna samma sak. När man pratar om stress hos barn så är det viktigt att även prata om föräldrarnas, familjernas och skolmiljöns stressande. Att ha ont om tid är vanligt i familjer. När barn är stressade kan de känna irritation, oro, ilska, huvudvärk, nervositet, magont och oförmåga till att koncentrera sig. Om barnet är stressat kan föräldrarna försöka se till att de får vardagsrutiner, att de sover tillräckligt, rör på sig tillräckligt mycket, äter frukost varje morgon och kopplar av en stund innan det är dags att lägga sig på kvällen. Det är även viktigt att försöka reda ut vad det är som stressar barnet. (BRIS, 2016)

Det är ganska långt samma förhållanden som stressar vuxna och barn. Känslomässigt betydelsefulla separationer är situationer som stressar. De barn som ofta är stressade är de som inte trivs i skolan, utsätts för buller, har krångliga relationer, har svåra trauman, har besluts- och tidskonflikter eller har brister i social stabilitet och trygghet. Här ser man att det inte bara är barnets familjesituation som kan stressa barnet utan även andra faktorer. (Währborg, 2009, s. 105-107)

7 Stöd för föräldrar

Det finns många olika stödformer för familjer, här kommer enbart en del av dem att tas upp. Dagvård och grupper på sociala medier är stödformer som inte kommer att tas upp här.

7.1 Familjegrupper

Att i grupp få erfara att andra föräldrar kan känna likadant kan vara skönt. Att föräldrarna får känna att det de känner är tillåtet, gör att de kan erkänna att de inte alltid känner sig engagerade i barnet. De måste få höra att det inte är ovanligt att man som förälder känner som de gör, att de får uttala sig om detta och att de känner så är inte ”fel”. (Killén, 2009, s.166)

Att ha ett bra nätverk ger stöd, omsorg och avlastning. Vid nätverksbyggande kan det vara bra att använda grupper och familjegrupper är ett exempel på en sådan grupp. Det som händer i gruppen är inte alltid positivt, det måste man vara medveten om. Man skapar inte bra nätverk enbart genom att skapa en grupp. Processerna i gruppen kan också bli negativa. En del drar sig undan, eftersom att de känner att de inte duger och räcker till. Det kan vara en utmaning att få ihop grupper som fungerar. En sak som håller ihop grupper är gemensamma behov och gemensamma upplevelser, detta oavsett sociala skillnader. Gruppen avslutas ofta när de gemensamma behoven är uppfyllda. Har däremot gruppen sociala likheter så kan de som deltagit i gruppen fortfarande träffas och bli vänner. Det har hänt att de som deltagit i en föräldragrupp har hittat vänner som de fortfarande umgått med när barnen växt upp. (Killén, 2009, s. 144-145)

En uppgift som en förälder har är att se sitt barn som en egen individ, med personliga behov,

tankar och känslor. Det är lättare att förstå barnets behov när man kan tolka barnets känslor och förstå varför barnet reagerar som det gör. På detta sätt känner barnet sig tryggare. I en familjegrupp möts familjer med sina barn tillsammans med två utbildade gruppledare. Målet med familjegrupperna är att hjälpa föräldrarna att förstå barnets behov, hjälpa föräldrarna att få en bättre relation med barnet och att hjälpa föräldrarna till ett jämlikt föräldraskap. Familjegrupperna vill även stöda parrelationen mellan föräldrarna, stärka familjens hälsa och välbefinnande, skapa förståelse för föräldrarnas reaktioner i vardagen och stärka det stödnätverk familjen har. (Folkhälsan, 2016)

7.2 Mödra- och barnrådgivning

På mödrarådgivningen får föräldrarna handledning om graviditeten. Där ges även information om de tjänster som fås från samhället. Mammans och fostrets hälsotillstånd följs upp på mödrarådgivningen. I hemkommunen är rådgivningstjänsten gratis. Pappor är också välkomna att gå till rådgivningen. Det som diskuteras på rådgivningen är föräldraskapet, parförhållandet, papparollen och föräldrarnas ansvar. Rådgivningen ordnar familjeträning och förlossningsförberedelser för blivande mammor och pappor. Av de finländska mammor och pappor deltar de flesta i utbildningen. (Infopankki, 2014)

7.3 Ekonomiska stöd

Mamman eller pappan är hemma med barnet en viss tid efter att det fötts. FPA betalar ut olika former av förmåner under den tiden. Det är moderskapspenning, särskild moderskapspenning, faderskapspenning och föräldradagpenning. FPA betalar även ut barnbidrag till barnets vårdnadshavare tills barnet är 17 år gammalt. Man måste ansöka om föräldradagpenning vid FPA. Hur stor inkomst du har beror på lönen, dagpenningen är cirka 70 procent av inkomsterna. Den lägsta inkomsten är cirka 600 euro i månaden. Bland annat studeranden får minimibeloppet. Det är en skattepliktig inkomst. (Folkpensionsanstalten, 2017)

7.3.1 Moderskapspenning och moderskapsunderstöd

I cirka fyra månader får man moderskapspenning, den börjar vanligtvis 30 vardagar innan barnet är beräknat att födas. Som mamma har du rätt att få moderskapsunderstöd ifall du omfattas av den sociala tryggheten i Finland och varit sjukförsäkrad i Finland, ett annat EU- eller EES-land eller Schweiz utan avbrott i 180 dagar före det beräknade förlossningsdatumet. Moderskapsunderstödet är antingen en moderskapsförpackning eller ett penningbelopp som är skattefritt, mamman får själv välja vilket hon vill ha. Moderskapsförpackningens värde är högre, vilket gör att de flesta mammor väljer det alternativet. (Folkpensionsanstalten, 2017)

7.3.2 Faderskapspenning

Pappan har rätt till faderskapsledighet om han bor tillsammans med barnets mamma. Faderskapsledigheten är sammanlagt 54 vardagar och av de dagarna får pappan ta högst 18 lediga dagar under tiden mamman är ledig. De lediga dagarna kan användas endast fram till att barnet fyllt två år. (Folkpensionsanstalten, 2017)

7.3.3 Föräldradagpenning och hemvårdsstöd

När perioden för moderskapspenningen är klar kan någon av föräldrarna ta ut föräldraledighet. Under tiden föräldern är hemma med barnet får de föräldrapenning. I cirka sex månader pågår föräldrapenningperioden. För att få föräldrapenning måste mamman gå på en läkarkontroll 5-12 veckor efter förlossningen och läkarintyget hon får ska skickas till FPA. Antingen så är en av föräldrarna hemma med barnet eller så turas de om att vara hemma eller så arbetar båda föräldrarna deltid och sköter barnet tillsammans när de är hemma. Ifall föräldrarna arbetar deltid får de partiell föräldrapenning som FPA betalar ut. Ifall någon av föräldrarna vill vara hemma med barnet efter föräldrapenningperioden, så får den som är hemma hemvårdsstöd. Hemvårdsstöd fås tills barnet är tre år. (Folkpensionsanstalten, 2017)

7.4 Familjerådgivning och rådgivning i uppfostrings- och familjefrågor samt medling

Socialtjänsten rådgivning i uppfostrings- och familjefrågor ingår i socialvårdslagen. När barnet eller familjen har svårigheter får de sakkunnig hjälp från rådgivningen. Familjer kan få hjälp och stöd om de är oroliga över barnets känsloliv, beteende och utveckling, om barnet har problem med sina kompisar, i dagvården eller i skolan, om föräldrarna behöver hjälp i sin parrelation och i sitt föräldraskap, när familjen varit med om svåra livssituationer eller sorg och när föräldrarna vill skiljas. (Social- och hälsovårdsministeriet, u.å.)

En person, ett par eller en familj kan gå till familjerådgivning. Under samtalet som familjerådgivaren leder lyssnar sig rådgivaren till varifrån problemet kan tänkas komma. Ifall det är flera än en person på samma gång så är det viktigt att familjerådgivaren ser till att alla personer får säga sitt. De försöker alla tillsammans hitta ett sätt att lösa problemen på. Familjerådgivaren har tystnadsplikt. Det är gratis att gå till en familjerådgivare. (Evangelisk-Lutherska kyrkan i Finland u.å.)

7.5 Familjearbete och hemservice

Socialt arbete ska hjälpa familjen, individen och gemenskapen under svårigheter i livet, öka delaktigheten och stödja den sociala samhörigheten. Socialt arbete ska också stärka de egna förutsättningarna som familjen och individen har. Syftet med socialt arbete är att stärka välfärden, minska på sociala problem och hjälpa människor så att de själva kan ta hand om sin vardag. (Kommunförbundet, 2016)

Med familjearbete vill man ge stöd till familjer i ett så tidigt skede som möjligt. Föräldrarna ska få stöd och handledning av familjearbetarna. Barnets behov är alltid det man utgår från, målet är att stöda hela familjen som helhet men även se till alla familjemedlemmars egna behov. Målet är även att familjens egna resurser hittas och stärks för att familjen ska klara sig självständigt i framtiden. Familjearbetarna åker hem till familjerna och sätter upp mål tillsammans med dem och utvärderar sen hur det gått. Familjearbetarnas uppgift är att stöda föräldraskapet, växelverkan och kommunikationen, stöda i krävande livssituationer, ge råd i frågor som gäller spädbarn och uppfostran, hjälpa till med att planera rutiner och att i vardagen stöda och hjälpa familjer, ensamstående och ungdomar. (Social- och hälsovårdsverket Jakobstad, 2016)

Med hemservice för barnfamiljer vill man kartlägga familjens situation. Efter det vill man med hjälp av familjens klientplan arbeta målinriktat. Klientplanen görs upp för varje familjs enskilda situation. Målet med hemservice för barnfamiljer är att hjälpa familjen så att de i framtiden kan klara vardagen på egen hand. Målet är även att barnen ska få en sund utveckling och uppväxt med de resurser familjen har. (Helsingfors stad, 2017)

7.6 Familjecaféer

Familjecaféer är ett namn för mammacaféer, föräldracaféer, mamma-barn-caféer, öppna daghem, pappa-barngrupper och så vidare. Till familjecaféerna kan man komma för att få ett avbrott i vardagen, för att umgås och prata med andra i samma livssituation. Det som alla caféer har gemensamt att det är en plats dit föräldrar får komma för att träffa andra barn och vuxna. (Folkhälsan, 2016)

Målet med caféerna är att både de vuxna och barnen ska hitta nya kontakter och att ingen som är där ska känna sig ensam, oberoende om de är förälder, syskon eller ensamt barn. Till caféerna kan man komma för att hitta nya vänner eller för att få avkoppling en stund i vardagen. De människor som kommer till familjecaféerna är i samma livssituation vilket gör att de kan få råd, idéer, tips, hopp, inspiration och tröst av varandra. Tillsammans kan man komma på olika saker som kan göras tillsammans, som till exempel utfärder eller evenemang. Intressanta föreläsare kan även bjudas in ifall besökarna önskar det. Men det viktigaste med familjecaféerna är samvaron. För föräldrar och barn är det viktigt att ibland ”bara vara”. (Folkhälsan, 2016)

8 Metoder och tillvägagångssätt

I detta kapitel kommer vi att behandla metodval, respondenterna och hur vi skyddar deras identitet.

8.1 Val av metod och respondenter

Vårt mål är att få en inblick i unga mammors mående. Därför har vi tagit upp om flera olika ämnen för att från flera olika perspektiv se hur mammors mående påverkas. Vi har använt oss av en kvalitativ forskningsmetod i vår undersökning. Enligt Holme och Solvang (1991, s. 92) innebär kvalitativ metod att man lever sig in personernas situationer för att få en uppfattning om deras upplevelser, genom detta skapar man en mera fullständig uppfattning av det man studerar. När vi använde oss av en kvalitativ metod så kunde vi ställa följdfrågor ifall det behövdes. Genom den kvalitativa metoden fick vi en djup förståelse i mammornas situationer och vi fick även ta del av reaktioner de gav på varandras uttalanden. Vi har samlat in information genom en gruppintervju. Det vi har undersökt är väldigt individuellt från person till person, vilket betyder att det de här mammorna upplever kan för en annan mamma upplevas på ett helt annat sätt. Vid en intervju så kan respondenterna förklara sig ifall missförstånd uppstår, vilket inte är lika lätt att göra via en enkät. Vid gruppintervjun hörde vi inte bara respondenterna utan vi såg dem också, vilket betyder att vi såg deras kroppsspråk och mimik som även de sakerna säger mycket. Genom att vi hörde och såg de vi intervjuade var risken mindre att det blev missförstånd, än om vi endast skulle läst via till exempel en enkät vad de svarade.

I intervjun deltog fem mammor, en blivande mamma och fyra nyblivna mammor. Vi valde att intervjuar nyblivna mammor och en blivande mamma. Detta gjorde vi för att mammorna skulle vara i liknande livssituation och en blivande mamma ville vi ha med för att kunna jämföra hur man tänker innan man fått barn. Genom en gruppintervju blev det en diskussion mellan mammorna. Genom den öppna diskussionen kom mammorna på saker att berätta som de också upplevt, vilket gav oss mera information. Vi ställde frågorna på ett enkelt sätt utan att leda in dem på något svar. Vi valde att ställa en fråga om sociala medier i slutet av intervjun, eftersom att vi ville se ifall de själva tar upp frågan och i så fall på vilket sätt. Till gruppintervjun valde vi mammor som vi av olika orsaker visste att vågar uttrycka sig och sina åsikter. Vid en diskussion med andra i grupp så påverkas man troligen till viss del av vad de andra säger utan att tänka på det, men vi upplevde att de mammorna vi intervjuade verkligen sa vad de själva tyckte. Sa någon mamma något som en annan mamma inte höll med om, så sa de det.

8.2 Datainsamling och sekretess

Enligt Kvale (1997, s. 120) ska intervjuaren ge information om syftet med undersökningen och tala om ifall bandspelare används. Vi kontaktade respondenterna själva och frågade ifall de ville delta i en gruppintervju med andra mammor. Vi berättade om syftet med vår undersökning och försäkrade dem om att de är anonyma. Vi skyddar respondenternas identitet genom att inte nämna deras namn eller annan information som kan avslöja dem i undersökningen. Vi bandade in intervjun, vilket vi bad om lov att få göra innan vi började intervjun. Vi försäkrade dem om att intervjun raderas efter att vi är klara med vår forskning. De som deltog i intervjun kommer att få information om när forskningen är klar för att få ta del av resultatet.

8.3 Analysmetod

Vi har valt att använda oss av meningskoncentrering som analysmetod för att redovisa resultatet. Enligt Kvale (1997, s.174) innebär meningskoncentrering att de meningar som uttryckts av intervjupersonerna formuleras mer kortfattat, långa meningar görs till kortare uttalanden, där den väsentliga innebörden skrivs om med färre ord. Vi har använt oss av den information som är mest väsentlig i vår undersökning. Vi valde denna analysmetod för att vi anser att den var mest lämplig i vårt fall. Vi lyssnade igenom intervjun som vi hade spelat in och antecknade allt som blev sagt under intervjun. Sedan analyserade vi respondenternas svar och skapade en kort, omfattande beskrivning av de svar vi fick.

9 Resultatredovisning

I det här kapitlet kommer vi att redovisa resultatet från gruppintervjun vi utförde. Intervjufrågorna gjordes baserat på teoridelens rubriker, detta för att underlätta redovisningen och för att vara säkra på att vi fick med oss alla ämnen som tas upp. Vi vill använda oss av citat från gruppintervjun för att läsarna ska få en inblick i respondenternas upplevelser och känslor. Genom att använda oss av citat får vi även fram respondenternas exakta åsikt och tolkar det.

9.1 Förväntningar på mammarollen

En av respondenterna säger direkt att hon inte riktigt tror att det går att förbereda sig på hur det ska bli att bli mamma, för det blir ändå helt annorlunda än man kunnat tänka sig. Två av respondenterna läste mycket om föräldraskap under graviditeten och försökte förbereda sig på det värsta så att de inte skulle bli besvikna sen ifall det skulle vara jobbigt med barn. För de båda respondenterna blev det sen mycket lättare än de hade tänkt sig att det skulle bli. Två av respondenterna läste inte alls om någonting. För en av respondenterna som inte läst om någonting ledde det till att hon ofta kände sig dålig eftersom inte allt fungerade på det sättet hon hade hoppats på, för den andra respondenten blev det inte alls jobbigt.

"..förberedde mig på det värsta av någon orsak, kanske för att man inte skulle bli helt chockad.."

"..jag läste inte på någonting, varken om spädbarn eller om förlossning eller någonting.."

"..jag förberedde mig på det värsta och sen så var det som så mycket lättare än vad jag hade förberett mig för.."

En av respondenterna som tyckte det var lättare än förväntat med barn säger att det känns dumt när man inte kan relatera till dem som har det riktigt jobbigt. En annan respondent håller med om det och säger att man inte riktigt vill säga hur bra man har det när någon har det jobbigt. Respondenterna kommer till slut fram till att det helt och hållet beror på barnen om det blir jobbigt eller inte. En av respondenterna säger att det är skönt att man har andra att prata med när man har det jobbigt. En av respondenterna som är blivande mamma säger att hon förväntar sig att det blir jobbigt, men även mysigt att bli mamma.

"Men alltså det här bevisar ju nog bara på som hur det, det är ju hur babyn är."

9.2 Ideal kring moderskap

En av respondenterna tycker att det finns många ideal, men upplever inte att det finns en känsla av att hon som mamma måste leva upp till dem, respondenten tror att alla gör det de tror är bäst för sitt barn. Respondenterna upplever att ett stort ideal idag är att man inte får vara borta från sitt barn som mamma, men för pappor är det helt okej att vara borta.

"Det är som att mamman måste finnas 24/7 runt sitt barn.."

”Ja, och att det liksom sköts av sin pappa..”

”..jag tycker att det blir som ändå mer och mer det där att du inte ska vara bort från ditt barn, fast man tycker ju det skulle vara som andra vägen..”

”..man måste som försvara varför man var typ bort och varför man ville fara bort hemifrån..”

” ..och man bara, jag var bort typ två timmar, inte var det ju som att jag reste till Ryssland fram och tillbaks..”

En av respondenterna säger att ett annat stort ideal idag är att man alltid ska vara glad som mamma, man ska ha städat, vara social, vara pedagogisk och njuta av att få vara hemma. Flera av respondenterna upplever nog att det finns ideal, men de tycker inte att de själva påverkas av dem. Flera av respondenterna tycker det är skönt att ibland inte vara mamma för en stund, utan enbart tänka på sig själv. Ett annat ideal som en av respondenterna tar upp om är att det så fort fokuseras på mammans kropp efter en förlossning. Respondenterna upplever att mammor emellan förstår varandra, men till exempel äldre gubbar tar sig rätten att kommentera mammors kroppar och val. En av respondenterna säger att träning är något man enbart ska göra för sin egen skull, mår man inte bra av det så ska man inte göra det för då tar man bara stryk av det.

”..jo just det där att folk som tar sig rätten att kommentera en mammas kropp som har som snabbt återfått sin form, för det tycker jag också är jätte onödigt, varför det liksom? Varför lägga fokus på mammans kropp, hon har ju just fått ett barn liksom, lägg nu fokus på babyn istället..”

“Speciellt äldre gubbar tycker jag är ganska jobbiga..”

Flera av respondenterna upplever att man får ett stämpel att man är lycklig när man är hemma med sitt barn, speciellt när barnen är små, man ska tycka att det är riktigt roligt hela tiden. En av respondenterna säger att ibland måste man få tycka att det är jobbigt. En annan av respondenterna säger att hon kan döma sig själv ibland om hon tycker att det är jobbigt.

“Då man är vårdledig får man ett stämpel att man är lycklig.”

“Så länge man är hemma, då ska man nog tycka att allting är riktigt bra.”

9.3 Tillräckligt bra föräldraskap

En av respondenterna säger att man behöver ge trygghet och kärlek till sitt barn för att vara en tillräckligt bra förälder. En tillräckligt bra förälder ska också se sitt barn och vara närvarande säger en annan av respondenterna. En av respondenterna tar upp om att det är viktigt att man som förälder är nöjd med de beslut man tar. En av respondenterna anser också att det är viktigt att man har regler, tar ansvar, tar beslut för sina barn, har rutiner, är barnets trygghet och ger vägledning. Att ge tid för sitt barn när man är med det tar en av respondenterna upp som en viktig sak. Barnet ska känna att föräldrarna har ansvar över det, barnet ska inte behöva tänka på så mycket annat än att leka, äta och ha det bra säger en annan av respondenterna. En bra förälder prioriterar sitt barn förrän sig själv, så fastän man mår dåligt som förälder så kan man ändå vara en bra förälder tillägger en av respondenterna.

”Och just det där att ge barnet tid när man är med barnet, då kan man sen fara (..) unna sig själv egen tid. Men att så länge man är hemma med sitt barn så är man med sitt barn.”

”..om till exempel barnet är blyg, att man inte som tvingar ändå den typ i farbrorns famn..”

”..det är som inte barnet som ska ta besluten..”

“..att vägleda barnen genom småbarnsåren, det tror jag är jätteviktigt för att man ska vara en bra förälder..”

Respondenterna upplever att man är en dålig mamma om man är på telefonen 24/7 och ser till sina egna behov förrän barnets behov. Alla respondenter är överens om att det finns dagar då man inte riktigt orkar vara en sådan bra mamma som man brukar vara, men då tar man nya tag nästa dag.

”..det är en speciell känsla det där då man känner att idag kanske jag inte har gjort mitt bästa, men jag ska göra bättre imorgon..”

En av respondenterna tycker det är viktigt att man tänker på sig själv och vad man själv mår bra av, då kan man vara en bra mamma till sitt barn.

Respondenten som är en blivande mamma tar upp trygghet som en av de viktigaste sakerna för att bli en bra mamma.

9.4 Andras åsikters påverkan

En av respondenterna påverkades väldigt lätt av vad andra sa när hon var nybliven mamma, men med tiden blev hon mera självsäker som förälder och påverkades inte lika mycket av andras åsikter. En annan av respondenterna säger att hon inte alls påverkats av någon annans åsikt. En tredje av respondenterna säger att hon påverkas mest när det handlar om stora saker, så som barnets mående, till exempel då det handlar om vaccin. En av respondenterna tror att det handlar mycket om hur man själv är som person om man blir påverkad eller inte av andras åsikter.

“Alltså som nybakad mamma så blev jag ganska påverkad av allting man läste eller hörde eller diskuterade om..”

“..jag tycker inte att jag egentligen har blivit så mycket påverkad av någon annan.”

Ingen av respondenterna tycker sig påverkas mycket av andras åsikter, men en del av respondenterna tycker att andra påverkas mycket av deras val och att andra även blir provocerade av deras val. En av respondenterna tycker att folk blir väldigt provocerade när man väljer att göra en sak som majoriteten inte gör. En av respondenterna tänker sig att detta kan bero på att man inte är så säker på vad man vill, två av respondenterna tänker sig att de är för lite pålästa om saken, de har för lite kunskap om saken och därför blir de provocerade. Flera av respondenterna tycker det är lite provocerande att man alltid ska behöva försvara sitt beslut för man kan ju inte ta ett beslut för någon annan. En av respondenterna tänker sig att det också kan bero på att föräldraskapet är så viktigt och man vill vara en bra mamma så därför kanske man blir osäker på sitt eget val när någon annan gör på något annat sätt. Samma respondent säger också att man är så olika, man har olika bakgrund och olika förutsättningar, så därför borde man kanske inte försöka påverka varandra.

“Och som just det där att man blir som ganska provocerad av det där att man alltid ska försvara sina beslut, eller som förklara sig..”

“..föräldraskap är så viktigt och alla vill vara en så bra mamma som möjligt, så därför kanske man blir provocerad och påverkad..”

9.5 Att känna sig bra och mindre bra som mamma

Alla respondenter anser att man som mamma ibland känner sig mindre bra, och att detta hör till i moderskapet. Respondenterna anser också att det är i de situationerna när krafterna tar slut och känslan att man inte orkar längre som får dem att känna sig sämre som förälder. En känsla av att orka hela tiden finns där, men ibland orkar man inte och då finns en känsla av att man är otillräcklig. Också när mammornas val inte gynnar barnets bästa känner de sig mindre bra.

”..när man kommer till den punkten då man känner att man inte orkar (..) så då känner man nog sig dålig, för man borde ju ändå orka hela tiden..”

”..att mitt val påverkar [barnet] negativt (..) fast jag egentligen skulle ha kunnat välja att göra annorlunda och undvika hela situationen, så när man känner att man skulle ha kunnat göra annorlunda för att det skulle gynna barnet bättre.”

En av respondenterna berättar också att hon kände sig mindre bra som förälder när hon reste iväg en vecka på egen hand.

Tre av respondenterna säger också att det blir lättare att känna sig bra som mamma när barnet blir lite äldre. Hos en baby tillfredsställer man barnets grundbehov men ju äldre barnet blir och kan uttrycka sig blir det mera uppenbart ifall man är en bra eller dålig mamma.

Respondenterna anser också att det finns en skillnad mellan att själv känna sig som en bra mamma, och att vara en bra mamma ur samhällets synvinkel. Enligt samhället borde både babyn och mamman göra olika saker som enligt samhället anses vara lämpligast.

”..det är nog mycket enligt hur samhället tycker hur en mamma ska göra när barnet är 1 månad och när barnet är 5 månader och så vidare (..) och så börjar man känna sig dålig om de inte kan olika saker vid en viss månad.”

Respondenterna känner sig bra som mammor när de kan se på sina barn att de njuter och är lyckliga.

9.6 Stress

När det gäller stress så anser respondenterna att det är när vardagliga situationer, som påklädning, mathandel, bilkörning, med mera blir för påfrestande som man börjar känna sig stressad. Respondenterna anser också att när de till exempel under cafébesök eller annars vistas offentligt och barnet skriker eller uppför sig dåligt känner de sig stressade, både över situationen, men även en stress över vad utomstående ska tänka om hur man hanterar situationen.

”..om [barnet] skriker och pekar så då kan man nog känna sig stressad (..) men så är det mycket också att man tänker vad andra tänker om den här situationen.”

Enligt en respondent kan man undvika stressen när man inser att en situation håller på att bli jobbig och den medför stress, så låter man bli att göra det man tänkt och eventuellt ändrar planer.

9.7 Stöd för föräldrar

Respondenterna upplever att de ekonomiska stöd som erbjuds till mammor är för lågt. Pengarna man får räcker inte långt.

Annan form av stöd som erbjuds åt mammor är respondenterna väldigt nöjda med, och alla anser att det finns ett stort utbud av stöd, samt att tröskeln till att söka hjälp är mycket låg. Kontakten mellan mamman och rådgivaren har stor betydelse, och de upplever att genom en bra relation till rådgivningen kan de på rådgivningen i ett tidigt skede få reda på ifall det är något som bekymrar mammorna, som då i sin tur rekommenderar vem de kan vända sig till. De upplever också att de på rådgivningen är väldigt uppmärksamma och reagerar fort ifall de märker att något är fel.

”.. rådgivningen snappar nog fort upp ifall något är fel, det är inte någon hög tröskel att söka hjälp..”

Alla respondenter är också positivt överraskade över utbudet av stöd som erbjuds för båda föräldrarna, inte endast mamman.

Respondenterna påpekar att för att få stöd är det viktigt att man vågar ta emot den hjälp som

erbjuds, samt att våga säga till när situationen inte känns bra.

”..jag har nog fått det stöd jag behöver (..) bara man själv vågar ta upp olika saker..”

Stöd i form av grupp är också något som anses viktigt för respondenterna. Att umgås med människor i samma situation som en själv är viktigt.

”.. jag kan som inte ens tänk mig hur det skulle ha varit ifall jag inte skulle ha haft en grupp.”

9.8 Föräldraskap och sociala medier

När det gäller sociala medier anser respondenterna att jämfört med för några år sedan har föräldrar på sociala medier vågat börja visa sin mänskliga sida, känslan av att framstå som en perfekt mamma har till viss del försvunnit.

Dock finns det en hel del på sociala medier som vill att deras föräldraskap ska framstå som perfekt, men då anser respondenterna att det ur en mammas synvinkel är viktigt att kunna förstå att det helt enkelt inte är på så sätt som de vill framstå. Man måste inse att alla har bättre och sämre dagar, och vissa väljer helt enkelt att inte dela med sig av det dåliga och då kan folk uppleva dem som ”perfekta”.

”.. de har det alltid så perfekt och det finns inte något dåligt, det är ju bara störande för man vet ju att det kan inte vara sådär bra..”

”.. folk vågar visa sig mänskliga och vågar visa hur de har det, att det inte alltid är lätt med småbarn..”

9.9 Sociala mediars positiva sidor

Alla respondenter anser att sociala medier medför positiva saker. På sociala medier kan man få reda tips om olika saker och man kan få ta del av andra mammors upplevelser och kunna relatera kring sitt eget föräldraskap. De upplever att folk gärna delar med sig om sina egna upplevelser så att andra ska kunna ta del av hur de till exempel har hanterat en situation. Ifall man är i en situation där man är fundersam hur man ska agera kan man genom sociala medier hitta olika bloggar eller instagram konton som handlar just om den saken, som man kan ta del av för att reflektera över hur ens egen situation kan hanteras.

”.. man kan alltid hitta någonting att relatera till, man hittar alltid någon som ha gjort någonting man själv har tänkt göra.”

Användning av sociala medier hos mammorna anses också som en positiv sak. Genom sociala medier fotar man mera och på så sätt behåller man minnen från barnens barndomstid. Sociala medier är också ett bra tidsfördriv och via sociala medier kan man känna sig mindre ensam som mamma. Via till exempel olika grupper på Facebook som finns för mammor kan man dela med sig av bilder och historier och på så sätt känna tillhörighet, även om man just den dagen är hemma.

Respondenterna påpekar att det finns negativa sidor med sociala medier, men det är viktigt att man klarar av att välja bort de saker man upplever negativa. Genom att man kan välja att inte ta del av det negativa upplevs sociala medier endast som positivt.

10 Slutdiskussion och kritisk granskning

Syftet med denna undersökning var att ta reda på vilka faktorer som påverkar unga mammors välmående och hur det i sin tur påverkar resten av familjemedlemmarna. De centrala frågeställningarna var: Vilka faktorer påverkar unga mammors välmående? Vilka konsekvenser kan uppstå hos barnen på grund av mammans problem? Hur påverkas man av ideal? Hur är man en ”tillräckligt bra” mamma?

Det som respondenterna svarat i vår intervju stämmer överens med vår teoridel till stor del. Dock fanns det vissa saker som respondenterna svarade som vi inte hade förväntat oss, till exempel så var alla respondenter väldigt positiva till sociala medier.

När vi skrivit på vårt arbete har vi ibland tyckt att det vore intressant att även ha med om pappors välmående, men vi gjorde en del avgränsningar för att arbetet inte skulle bli för långt. Det skulle vara intressant att intervjua pappor med samma frågor för att se om deras svar skiljer sig mycket från mammornas svar.

Vilka faktorer påverkar unga mammors välmående?

Det som kan konstateras om mammors välmående är att hur de påverkas av olika faktorer kan vara väldigt individuellt. Mammors upplevelser av föräldraskapet kan vara väldigt olika. Ifall mammor har höga krav på sig själv, har en låg självkänsla och en känsla av att de

behöver leva upp till alla ideal som mammor förväntas leva upp till, har de större risk att bli stressad. Att klara av att vara "tillräckligt bra" och att ha en god självkänsla i rollen som mamma bidrar till en skyddande faktor till stress. Att låta sig själv göra misstag och att inse att man inte alltid behöver vara på topp sänker kraven man har på sig själv och kan göra att man känner sig mindre stressad.

Vilka konsekvenser kan uppstå hos barnen på grund av mammas stress?

Ifall en mamma upplever att hon måste framstå som en perfekt mamma utåt så är risken stor att barnet börjar uppleva att kraven på barnet är höga. Barnet känner att det behöver få bra resultat på prov, att det måste klara av att rita innanför kanterna och att det alltid måste prestera bra. Det finns studier som visar att en mamma med höga och orealistiska krav på sina barn både för över perfektionismen på barnet och även utsätter barnet för en risk att senare i livet få en depression, eftersom att sambandet mellan perfektionism och depression är stort. (se kap. 5.7.2) Som förälder behöver man kunna visa barnet att det duger som det är, och detta gör man genom att sänka kraven på sig själv.

Ifall stress är något som förekommer i barnets omgivning så är risken stor att barnet självt blir stressat. En stressad omgivning har en negativ inverkan på barnet, och detta kan vara en stressad mamma, men stressen kan också komma från en annan stressande miljö, till exempel skolan. Därför är det viktigt att se till att barnet vistas i en hemmiljö där stress inte förekommer, därför är mammas välmående viktigt.

I gruppintervjun med mammorna framkom det att barn nog känner av om mamman inte är nöjd med de beslut hon tar och en mamma tog upp att hon tror barnet blir otryggt ifall det inte finns några regler, barnet får göra hur det vill. Så barnet påverkas negativt ifall hans mamma inte tar ansvar över sitt föräldraskap och inte är nöjd med de beslut hon tar.

Hur påverkas en förälder av ideal?

Hur man påverkas av ideal hör ihop med den egna självkänslan. Under intervjun framkom det från mammornas sida att hur de påverkas av olika ideal och andra människors åsikter handlar mycket om hur man är som person. Ifall man är osäker i sin roll som mamma kan man uppleva att man behöver leva upp till idealen för att vara en tillräckligt bra mamma. Det finns också de mammor som upplever att de inte alls känner att de behöver leva upp till idealen och kraven som finns. Idealerna som finns på sociala medier, bland annat att vilja framstå som en perfekt mamma med de finaste bilderna och de perfekta dagarna, är något

man som mamma måste kunna förbi se och veta med sig själv att den mammans dagar är nog faktiskt inte så perfekta som mamman får dem att framstå. Alla har bättre och sämre dagar, och vissa väljer helt enkelt att inte dela med sig av de dåliga sidorna, och då finns det de mammor som upplever den andra mammans liv som perfekt.

Hur är man en "tillräckligt bra" mamma?

Att vara en tillräckligt bra mamma handlar om att klara av att tillgodose ett barns grundbehov. För att vara "tillräckligt bra" krävs också att man har en bra självkänsla i rollen som mamma och även att klara av att inte ha för höga krav på sig själv. De förmågor som en förälder behöver ha är också att kunna se och acceptera barnet som det är, att kunna engagera sig i barnet på ett känslomässigt, positivt sätt, att kunna visa empati och att ha realistiska förväntningar på barnet. Respondenterna anser också att en "tillräckligt bra" mamma klarar av att ge trygghet och kärlek till sitt barn och att skapa regler och rutiner i vardagen.

Vi har som syns här fått svar på våra centrala frågeställningar genom teori och gruppintervju.

De mammor vi intervjuade lever alla inom relativt lika levnadsförhållanden. Vi ville gärna ha mammor från så lika levnadsförhållanden som möjligt för att se om de upplever saker på samma sätt. Ifall mammorna varit från mera varierande bakgrunder hade svaren haft mera bredd och olika upplevelser av moderskapet hade kommit fram. Dock anser vi att antalet mammor under gruppintervjun var bra, eftersom att det hade varit svårare att diskutera fritt ifall man varit fler än 5 personer som diskuterat de olika ämnen. När vi analyserade svaren i vår intervju märkte vi att vi gärna ställt flera frågor för att ha mera resultat att ha med i redovisningen. Många av mammorna hade också ganska samma åsikter om de olika ämnena, så detta ledde ju också till att svarens bredd är ganska begränsat.

Olika ideal kring moderskapet är ett centralt ämne i vårt arbete. Vi hade gärna fördjupat oss ännu mera i olika ideal som upplevs av mödrar, och skrivit om flera olika ideal. Vi hade gärna haft mera information om just detta, men eftersom att vi inte hittat så mycket vetenskaplig fakta om det så har vi inte heller kunnat behandla ämnet till den utsträckning vi gärna hade gjort. Vi tog upp ämnet under intervjun med mammorna, så där framkom ju en del olika saker, men vi hade gärna hittat mer teoretisk fakta om idealen. Ideal är något som ändras med tiden, så därför kan det också vara svårt att hitta litteratur. Vi hade gärna skrivit om ideal kring sociala medier, något som är aktuellt just nu.

Vi vill tacka alla de respondenter som ställde upp på vår gruppintervju.

Källförteckning

Alfvén, M., & Hofsten, K. 2005. *Oron som gör oss till bättre föräldrar*. Stockholm: Prisma

Alfvén, M. & Hofsten, K., 2010. *Tagga ner! Lagom bra föräldrar är bäst*. Stockholm: Nordstedts förlagsgrupp AB

Amning.se, 2013. *Därför är det bra att amma*. [Online] <http://amning.se/darfor-ar-det-bra-att-amma/> [hämtat: 10.12.2016]

Anthony, M & Swinson, R. 2009. *När perfekt inte duger*. Oakland: New Harbringer Publications

Bergström, M., 2003. *Att bli mamma*. Stockholm: Albert Bonniers förlag AB

BRIS, 2016, *Stress*. (u.å.) [Online] <https://www.bris.se/for-vuxna-om-barn/vanliga-amnen/barnet-och-familjen/stress/> [hämtat: 27.3.2017]

Broberg, M., 2012. *Anknytning i förskolan*. Stockholm: Natur och kultur

Cocozza, M., 2016. *Leva som föräldrar*. Stockholm: Gothia Fortbildning AB

Ekman, R. & Arnetz B., 2005. *Stress*. Stockholm: Liber

Evangelisk-Lutherska kyrkan i Finland, u.å. *Familjerådgivning*. [Online] <http://evl.fi/stod-och-hjalp/sorg-och-kris/samtal-och-sjalavard/familjeradgivning> [hämtat: 5.12.2016]

Folkhälsan, 2016. *Amning är bra för hälsan*. [Online] <http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Barn--familj/Amning/> [hämtat: 4.11.2016]

Folkhälsan, 2016. *Läs om familjecaféerna*. [Online] <http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Barn--familj/Familjecafeer/Las-mer-om-familjecafeer/> [hämtat: 5.12.2016]

Folkhälsan, 2016. *Föräldrskapet främst familjegrupper*. [Online] <http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Barn--familj/Familjens-relationer/Foraldraskap/> [hämtad: 4.11.2016]

Folkhälsan, 2016. *Stress och hälsa*. [Online] <http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ma-bra/Stress/> [hämtat: 4.11.2016]

Folkhälsan, 2016. *Stress och stresshantering*. [Online]

<http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ma-bra/Stress/Stresshantering/>

[hämtat:4.11.2016]

Folkpensionsanstalten, 2017. *Snabbguide*. [Online]

<http://www.kela.fi/web/sv/barnfamiljer-snabbguide#1> [hämtat: 27.3.2017]

Folkpensionsanstalten, 2017. *Moderskapsunderstöd*. [Online]

<http://www.kela.fi/web/sv/moderskapsunderstod> [hämtat: 27.3.2017]

Folkpensionsanstalten, 2017. *Moderskapspenning*. [Online]

<http://www.kela.fi/web/sv/moderskapspenning> [hämtat: 27.3.2017]

Folkpensionsanstalten, 2017. *Faderskapspenning*. [Online]

<http://www.kela.fi/web/sv/faderskapspenning> [hämtat: 27.3.2017]

Folkpensionsanstalten, 2017. *Föräldrapenning*. [Online]

<http://www.kela.fi/web/sv/foraldrapenning> [hämtat: 27.3.2017]

Folkpensionsanstalten, 2017. *Stöd för hemvård av barn*. [Online]

<http://www.kela.fi/web/sv/stod-for-hemvard> [hämtat: 27.3.2017]

Gavelin, I., 2010. *Att möta sitt barn – och sig själv*. Stockholm: Nordstedts förlagsgrupp AB

Gummesson, E., 2013. *Good enough för föräldrar*. Falun: ScandBook AB

Helminen, M-L. & Rautiainen, M., 2000. *Föräldraskapet som rollkarta*. Helsingfors: Finlands kommunförbund

Helsingfors stad, 2017. *Hemservice och familjearbete för barnfamiljer*. [Online]

<http://www.hel.fi/www/Helsinki/sv/social-och-halso/svenska-team/barnfam/familjearbete-och-hemservice/> [Hämtat: 8.2.2017]

Hindberg, B., 1999. *När omsorgen sviktar*. Borås: Centraltryckeriet

Holme, I.M. & Solvang, B.K., 1991. *Forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur

Infopankki, 2014. *När du väntar barn*. [Online] <http://www.infopankki.fi/sv/livet-i-finland/halsa/nar-du-vantar-barn> [hämtat: 5.12.2016]

Karlsson, K., 2008. *Anknytning*. Stockholm: Gothia Förlag AB

- Karolinska institutet, 2016. *Stress*. [Online] <http://ki.se/utbildning/stress> [hämtat: 24.9.2016]
- Kenney-Benson, G. & Pomerantz, E., 2005. The Role of Mothers' Use of Control in Children's Perfectionism: Implications for the Development of Children's Depressive Symptoms. *Journal of Personality*, (73)1, s. 23-46
- Killén, K., 2009. *Barndomen varar i generationer*. Lund: Studentlitteratur
- Kommunförbundet, 2016. *Socialt arbete, social handledning och egen kontaktperson*. [Online] <http://www.kommunforbundet.fi/sakkunnigtjanster/social-och-halsovard/socialt-arbete-social-handledning-och-egen-kontaktperson#> [hämtat: 27.3.2017]
- Kontula, O., 2013. *Yhdessä vai erikseen?* Väestöliitto, Väestöntutkimuslaitos http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/5ef6cfa9fb583aee0028488b4f9aa4f7/1490706662/application/pdf/2979010/Perhebarometri2013_web_1.pdf
- Kvale, S., 1997. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur
- Lerner, H., 1999. *Hur barn förändrar ditt liv*, Stockholm: Forum
- Rose, J & Perski, A., 2008. *Duktighetsfällan*. Stockholm: Prisma
- Rotkirch, A., 2014. *Tillsammans*. Helsingfors: Schildts & Söderströms
- Social- och hälsovårdsministeriet, u.å. *Rådgivning i uppfostrings- och familjefrågor samt medling*. [Online] <http://stm.fi/sv/uppfostrings-och-familjeradgivning> [hämtat: 5.12.2016]
- Social- och hälsovårdsverket Jakobstad, 2016. *Familjearbete*. [Online] <https://www.sochv.jakobstad.fi/index.php3?use=publisher&id=11196&lang=1> [hämtat: 5.12.2016]
- Statistikcentralen, 2016. *Tabellbilaga 2. Familjebefolkning och familjens medelstorlek åren 1950–2015*. [Online] http://www.stat.fi/til/perh/2015/perh_2015_2016-05-30_tau_002_sv.html [hämtat: 8.12.2016]
- Stockholms universitet, 2011. *Brist på jämställdhet i hushållsarbetet bidrar till att kvinnor mår sämre än män*. [Online] <http://www.su.se/om-oss/press-media-nyheter/pressmeddelande-arkiv/brist-p%C3%A5-j%C3%A4mst%C3%A4lldhet-i-hush%C3%A5llsarbetet-bidrar-till-att-kvinnor-m%C3%A5r-s%C3%A4mre-%C3%A4n-m%C3%A4n-1.7095> [hämtat: 28.03.2017]

Theorell, T., 2008. *Psykosocial miljö och stress*. Malmö: Studentlitteratur

Währborg, P., 2009. *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur & Kultur

Intervjufrågor

1. Hur kändes/känns det att bli mamma?
2. Upplever ni att det finns ideal kring moderskap som ni behöver leva upp till? Vilka?
3. Vad är tillräckligt bra föräldraskap?
4. Hur stor betydelse har andras åsikter om ert föräldraskap för er?
5. I vilka situationer känner ni er bra/mindre bra som mamma?
6. I vilka situationer känner du dig speciellt stressad som mamma? När och hur hanterar ni stressen?
7. Vad tycker ni det borde finnas för stöd att få för föräldrar?
8. Vilken bild tycker ni man får av föräldraskapet i sociala medier?
9. För sociala medier något positivt med sig när det gäller föräldraskap?